



2025年 10月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日	曜	献立名	赤：主に体をつくるものになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類・種実類		
1	水	ごはん					こめ		628	17.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		チキンカレー	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ナタデココ・パイナップル もも	さとう			
2	木	むぎごはん					こめ・おおむぎ		593	27.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ぶたどん（ぐ）	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく しょうが・ほくさい・ねぎ	さとう	あぶら		
		いしかりじる	さけ・なまあげ・みそ				じゃがいも			
3	金	ごはん					こめ		627	27.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		しろみざかなのあまからレモンがらめ	しいら			レモン	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら		
		にんじんシリシリ	たまご・かつおけすりぶし		にんじん		さとう	ごま・あぶら		
		もずくスープ	なまあげ・かまぼこ	もずく	こまつな	だいこん・えのきたけ・ねぎ				
6	月	ごはん					こめ		661	22.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とりだんごとさといものあげに 〈とりだんご〉	とりにく			しょうが・えだまめ・とうもろこし たまねぎ	さといも・さとう・でんぷん でんぷん・さとう	あぶら		
		わかめのすのもの		わかめ		きゅうり・もやし	さとう	ごま		
		もちいりすましじる	かまぼこ		にんじん	ほくさい・ほししいだけ まいだけ	もち			
7	火	ごはん					こめ		666	26.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		あつやきたまご	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
		ごぼうとハムのマヨあえ	ハム		ブロッコリー	ごぼう・キャベツ		ノンエッグ マヨネーズ		
		みそおでん 〈いわしつみれ〉	はんぺん・みそ こうやどうふ いわし・たら		にんじん	だいこん・こんにゃく	さとう さとう・でんぷん			
8	水	きなこあげパン	きなこ				ロールパン・さとう	あぶら	584	23.1
		プチパン・5～6ねん：1こ					プチパン			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		まめまめサラダ	ツナ・だいず			えだまめ・きゅうり とうもろこし・キャベツ	ひよこまめ	ドレッシング		
		かぼちゃのポタージュ	ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
9	木	ごはん					こめ		589	21.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		かつおカツ	かつお			たまねぎ・しょうが	パンこ・こむぎこ・さとう でんぷん	あぶら		
		れんこんのいためもの なめこのみそしる	とりにく あぶらあげ・みそ		チンゲンサイ にんじん	れんこん なめこ・えのきたけ ほししいだけ・ほくさい・ねぎ	さとう さといも	ごまあぶら		
10	金	むぎごはん					こめ・おおむぎ		574	19.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		にんじんのカラフルどん（ぐ）	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ	さとう・こめこ	あぶら		
		カラフルサラダ ABCマカロニスープ			ほうれんそう ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし キャベツ・エリンギ		ドレッシング マカロニ・じゃがいも		
14	火	むぎごはん					こめ・おおむぎ		611	24.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		マーボードウフ	ぶたにく・ぶたレバー みそ・とうふ		にんじん・にら	たまねぎ・だけのこ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
		ひじきいりパンパンジー ぶどうゼリー	とりにく	ひじき	チンゲンサイ	もやし ぶどう	はるさめ さとう	ドレッシング		
15	水	ごはん					こめ		603	25.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さばのおろしあん	さば			だいこん	さとう・でんぷん	あぶら		
		おからのにもの のっぺいじる	おから・はんぺん とりにく・なまあげ	こんぶ	にんじん・さやいんげん こまつな	だいこん・こんにゃく えのきたけ	さとう さといも・でんぷん	あぶら		
16	木	ミルクロールパン					ミルクロールパン		641	23.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		パンネボロネーゼ ごぼうサラダ	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・パセリ・トマト ブロッコリー	にんにく・たまねぎ ごぼう・えだまめ きゅうり・とうもろこし	パンネ・ハヤシルウ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ		

6日(月)十五夜献立・31日(金)十三夜献立

10月6日(月)は十五夜、11月2日(日)は十三夜です。
6日、31日の給食はそれぞれにちなんだ行事食です。
どちらも月を眺める風習ですが、十五夜はいもが収穫される季節にちなんで「芋名月」、
十三夜は豆や果が収穫される季節にちなんで「豆名月」「栗名月」とも呼ばれます。



24日(金)応募献立

「ごはんがすすむ!ハニーボーケチャップ」は尾西第二中学校の生徒が考えた
献立です。愛知県でとれた、たまねぎを使って献立を考えてくれました。
はちみつとケチャップの甘酸っぱい味付けが特徴です。

毎月19日は「食育の日」です。食について家族でも話し合ってみましょう！

2025年 10月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日	曜	献立名	赤：主に体をつくるもとになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類・種実類		
17	金	ごはん					こめ		591	18.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		やさいはるまき	とりにく		にんじん	れんこん・キャベツ	こむぎこ・さとう でんぷん・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
		ちゅうかあえ			チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら		
		ちゅうかたまごスープ	たまご・とうふ		にんじん・にら	はくさい・ほししいたけ	でんぷん			
20	月	ごはん					こめ		648	23.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		きむたくごはん (ぐ)	ぶたにく			キムチ・たくあん		あぶら		
		さんぞくやき	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら		
		すいとんみそしる (すいとん)	みそ		にんじん・かぼちゃ	だいこん・ごぼう・ねぎ				
21	火	ごはん					こめ		624	25.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		いわしのうめ	いわし		しそ	うめ	さとう・でんぷん			
		じゃがいものそばろに	とりにく		にんじん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・さとう	あぶら		
		ビーフンじる	あぶらあげ・とうふ かまぼこ		チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ	ビーフン			
22	水	ソフトめん					ソフトめん		744	27.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		わふうカレーソフトめん (しる)	ぶたにく・あぶらあげ		こまつな・にんじん	しょうが・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ	カレールウ・でんぷん			
		さつまいもとだいずのあまがらめ	だいず・おから				さつまいも・でんぷん さとう	あぶら		
23	木	ごはん					こめ		590	22.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		やさいはんぺんのたれかけ	たら・とうふ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら		
		きりぼしだいこんのあますあえ	ツナ		ほうれんそう	きりぼしだいこん	さとう			
		さわにわん	ぶたにく		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ だけのこ		あぶら		
24	金	ごはん					こめ		567	22.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ごはんがすすむ! ハニーボーケチャップ	ぶたにく			たまねぎ	はちみつ・さとう	あぶら		
		キャベツソテー			ほうれんそう	キャベツ		あぶら		
		ポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	だいこん・しめじ	じゃがいも			
27	月	ごはん					こめ		602	19.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		パセリ・にんじん	たまねぎ	こむぎこ・じゃがいも パンこ・さとう	あぶら		
		てっこつあえ		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	もやし	さとう			
		けんちんじる	とうふ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・こんにゃく		ごまあぶら		
28	火	スライスパン					スライスパン		701	26.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		てりやきハンバーグ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら・ラード		
		ほうれんそうのソテー			ほうれんそう	キャベツ		ドレッシング あぶら		
		クリームスープ	ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こめこホワイトルウ			
29	水	ごはん					こめ		631	20.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とりにくとかぼちゃのヤンニョム	とりにく・なまあげ		かぼちゃ	たまねぎ・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら		
		はるさめスープ	ぶたにく	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ	はるさめ			
30	木	むぎごはん					こめ・おおむぎ		641	21.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ハヤシライス	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
		オムレツ	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
		はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング		
31	金	ごはん					こめ		617	27.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さわらのごまだれ	さわら			にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら・ごま		
		くりいりひじきのいために	とりにく	ひじき	にんじん・さやいんげん		さとう	あぶら・くり		
		ごじる	なまあげ・だいず とうにゅう・みそ	わかめ		だいこん・はくさい えのきたけ・ねぎ	さつまいも			

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ② 2日、6日、14日、15日、21日、23日、24日、29日、31日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

