

令和7年 10月

★学校給食献立表★

滑川町教育委員会

日付		献立			食品群			栄養量					
日	曜	ス ー ン	主 食	牛乳	お か ず	汁 物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エ ネルギー	小蛋 白質	中エ ネルギー	中蛋 白質
1	水		ホット ちゅうかめん		キャベツのサラダ (しおちゅうかドレッシング) 小・ねぎしおまんじゅう 中・パオス	みそバター ラーメン	牛乳 豚肉 味噌 ねぎ塩まんじゅう パオス	ホット中華麺 バター きび砂糖 ドレッシング	生姜 にんにく 人参 玉葱 にら もやし キャベツ 長葱 コーン 胡瓜	618	26.0	785	35.2
2	木	○	ごはん		こまつなのそぼろどん	こんさいの ごまじる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵そぼろ 味噌	白飯 じゃが芋 ごま 油 ごま油 砂糖 澱粉	人参 大根 長葱 ごぼう 生姜 筍 玉葱 小松菜	628	25.7	812	31.9
3	金	○	ごはん		とうふのちゅうかに たらのにんにくバターしょうゆ		牛乳 豚肉 豆腐 なると	白飯 油 砂糖 ごま油 澱粉	玉葱 人参 生姜 にんにく 小松菜 レモン果汁	631	27.4	835	34.8
6	月		ごはん		ごもくきんぴら さけフライ(ソース) おつきみだいふく	おつきみ すましじる	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 蒲鉾 鮭フライ	白飯 油 ごま油 砂糖 ごま お月見大福	人参 大根 長葱 ごぼう 蓮根	710	25.7	899	32.5
7	火		ごはん		やさしいため とりにくのからあげ	わかめの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 鶏もも竜田揚げ	白飯 油	人参 玉葱 長葱 もやし キャベツ 青ピーマン	608	26.4	775	31.3
8	水		じごなうどん		だいこんサラダ (くたくさんたまねぎドレッシング) だいがくいも	カレー なんばん	牛乳 鶏肉 なると 油揚げ	地粉うどん 澱粉 ごま 砂糖 水あめ きび砂糖 ドレッシング さつま芋 油	玉葱 人参 長葱 小松菜 大根 胡瓜 キャベツ	707	24.0	849	28.4
9	木	○	ごはん		チャーハンのぐ 小・パオス 中・しゅうまい	ワンタン スープ	牛乳 鶏肉 なると 豚肉 焼き豚 卵そぼろ パオス しゅうまい	白飯 ごま油 ワンタン	人参 筍 もやし キャベツ にら 長葱	589	24.4	798	32.3
10	金	○	小・バター コッペパン 中・コッペパン スライス		チリコンカン 中・やきウインナー	カラフル やさい スープ	コーヒール牛乳 豚肉 豚レバーチップ 大豆 白いんげん豆 ウインナー レッドキドニー	バターコッペパン コッペパン きび砂糖 パン粉 オリーブ油 油	人参 玉葱 南瓜 キャベツ パセリ カットトマト にんにく	590	24.6	809	37.7
14	火		ごはん		ぶたにくとれんこんのあまからいため さばのさいきょうあげ	のっぺいじる	牛乳 豚肉 油揚げ さば西京揚げ	白飯 油 里芋 澱粉 ごま油 砂糖 ごま 蒟蒻	人参 大根 長葱 ごぼう 干し椎茸 蓮根	712	25.6	867	29.7
15	水				ふれあい弁当の日								
16	木	○	ツイストパン		きりぼしだいこんのサラダ (サウザンアイランドドレッシング) ポテトコロッケ	ビーンズ ポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム シュレッドチーズ 白花豆ペースト	ツイストパン バター 油 ドレッシング ポテトコロッケ	玉葱 人参 胡瓜 コーン パセリ キャベツ 切干大根	649	22.3	883	29.2
17	金	○	もちむぎごはん		《☆タイのりょうり》 ガバオライス	ビーフ スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ビーフ ごま油 きび砂糖	もち麦ごはん 澱粉 ビーフ ごま油 きび砂糖	人参 玉葱 長葱 にら キャベツ にんにく 筍 赤ピーマン 青ピーマン 生姜	603	23.8	781	29.6
20	月	○	ごはん		とうふのカレーに さんまのおろしソース		牛乳 豚肉 豆腐 なると さんま開き澱粉付き	白飯 油 砂糖 澱粉 きび砂糖	玉葱 人参 生姜 小松菜 にんにく 大根	721	27.8	887	33.3
21	火	○	ごはん		けいちゃんやき アーモンドこざかな	キムチ スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 アーモンド小魚	白飯 油 きび砂糖 ごま ごま油	キムチ漬け 干し椎茸 玉葱 長葱 大根 にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし にら	600	29.2	772	36.1
22	水	○	ホット ちゅうかめん		にくまん りんご	スタミナ ラーメン	牛乳 豚肉 肉まん なると	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 もやし キャベツ 長葱 にら りんご	624	25.1	764	31.1
23	木	○	小・クロワッサン (4〜6ねん) 中・クロワッサン		あげパン カラフルサラダ (かんきつドレッシング)	クリーム シチュー	牛乳 鶏肉 黄な粉 シュレッドチーズ 生クリーム 脱脂粉乳	コッペパン 油 クロワッサン 砂糖 じゃが芋 バター ドレッシング	玉葱 人参 パセリ マッシュルーム水煮 キャベツ 胡瓜 コーン 赤ピーマン	665	25.7	794	30.0
24	金	○	ごはん		ドライカレー	ごもく スープ	牛乳 豚肉 ベーコン なると 豆腐 大豆 シュレッドチーズ 豚レバーチップ	白飯 ごま油 油 じゃが芋 パン粉	生姜 人参 玉葱 干し椎茸 キャベツ 長葱 チンゲン菜 にんにく コーン 枝豆	630	26.3	814	32.8
27	月	○	ごはん		ウインナーピラフのぐ ミートボール	ラビオリ スープ	牛乳 豚肉 ラビオリ ソーセージ 肉団子	白飯 油 きび砂糖 バター	人参 玉葱 もやし キャベツ パセリ にんにく 枝豆 コーン マッシュルーム水煮	592	22.8	801	30.9
28	火		ごはん		にくじゃが あつやきたまご のりふりかけ	とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 厚焼き卵 のりふりかけ	白飯 蒟蒻 油 じゃが芋 砂糖	ごぼう 人参 大根 長葱 さやいんげん 玉葱	637	27.0	817	32.1
29	水		じごなうどん		たこやき (クラスようあおのりパック) みかん	おかめじる	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ 蒲鉾 たこ焼き あおさ粉	地粉うどん 油 きび砂糖 ごま油	人参 大根 長葱 干し椎茸 ほうれん草 みかん	659	25.7	787	30.4
30	木	○	ごはん		くりごはんのぐ いかのこうみソース	かぶの みそじる	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 いかスティック竜田揚げ	白飯 油 砂糖 ごま油 蒟蒻	玉葱 かぶ 人参 長葱 小松菜 ごぼう 干し椎茸 栗 枝豆 にんにく 生姜	608	26.8	785	31.8
31	金	○	こどもパン スライス		《☆ハロウィンこんだて》 タルタルフィッシュバーガー たらフライ サンドようサラダ タルタルソース 中・スライスチーズ	かぼちゃ スープ	牛乳 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳 シュレッドチーズ たらポーションフライ スライスチーズ	子どもパン 油 タルタルソース	玉葱 南瓜 パセリ うらごし南瓜 キャベツ 胡瓜	603	24.5	826	33.7
21回							平均栄養量			637	25.6	816	32.1
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。							栄養基準量			650	18〜32	830	25〜40



10月10日
め あいご
目の愛護デー



最近、テレビやゲーム、スマートフォンなどで目が疲れていませんか？
目の健康や、視力を保つために、ビタミンAやβ（ベータ）カロテン、アントシアニンなどの栄養素が良いとされています。
10日の給食では、目の愛護デーにちなんで、「ブルーベリークレープ」が出ます。ブルーベリーには、アントシアニンが多く含まれています。



今年の十五夜は
10月6日
です。



6日 十五夜献立

「十五夜」は、旧暦8月15日の夜に見える美しい満月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝し、豊作を願う日本の伝統行事です。秋の味覚たっぷりの給食を味わってください。



17日 タイの料理献立

ガバオライス…
タイの国民食ともいえる定番の家庭料理で、タイ語の「バグガバオ」が語源で、「バグ(炒め物)」と「ガバオ(ホーリーバジル)」を合わせた「ガバオ炒め」のことです。

バジル、唐辛子、肉類を炒めてナンプラーやオイスターソースなどで甘辛い味付けをした具材をご飯にのせて食べます。



31日 ハロウィン献立

うらごしかぼちゃを使用したかぼちゃのスープが登場します。

かぼちゃは粘膜や皮膚の抵抗を高めてくれたり、風邪の予防にも効果があります。

