



令和7年 10月



予定献立表(ようちえん)



匠瑛市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー		
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質	
1	水	ミルクロール チーズオムレツ ポークビーンズ	マカロニサラダ	○	チーズオムレツ とりにく チーズ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン あぶら ドレッシング じゃがいも しろいんげんまめ さとう マカロニ なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	ポークビーンズは、豚肉と豆をトマトで煮込んだアメリカの家庭料理です。給食では大豆、白インゲン豆のペーストを入れています。	485kcal 21.3g 22.0g 307mg 1.8g
2	木	ごはん あきざけフライ はくさいのしょうがじる	だいこんとがんものにももの	○	あきざけフライ ぶたにく とうふ とりにく がんもどき ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ はくさい こまつな しょうが だいこん しいたけ こんにやく	秋に産卵のためにふるさとの川に戻ってくる鮭を秋鮭(あきざけ)と呼び、主に北海道や東北で漁獲されます。	499kcal 22.9g 19.0g 275mg 1.8g
3	金	ごはん とりにくしおこうじやき さつまじる	かみかみにぼし やきビーフン	○	とりにく えいようだし みそ ぶたにく にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ビーフン ごまあぶら さつまいも	ねぎ にんじん だいこん こんにやく えのきたけ しめじ たまねぎ こまつな キャベツ もやし ピーマン	秋は新米がおいしい季節です☆	467kcal 21.6g 15.7g 304mg 1.8g
6	月	ごはん いわしかばやきふ おつきみじる	おつきみなしゼリー なまあげみそに	シヨア	いわし あぶらあげ かまぼこ ぶたにく あつあげ おしゃべりみそ ジョア	こめ おじゃがもちボール あぶら さとう でんぶ さといも ごま ゼリー	ごぼう だいこん にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ こまつな しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン	10月6日は十五夜です。ススキを飾り、団子やその年でとれた初もの、里芋を供えることから「芋名月」ともいいます。	504kcal 21.9g 13.6g 364mg 1.9g
7	火	むぎごはん SOSA!!よんしよどんのぐ らっかじる	ツナとひじきのサラダ	○	とりにく おしゃべりみそ みそ たまご あぶらあげ ひじき とうふ ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう らっかせい ごま ごまあぶら ドレッシング	しょうが えだまめ あかピーマン しめじ こまつな ねぎ にんじん もやし きゅうり レモン コーン だいこん	10/3~9 匠瑛市野菜地区水稲生産者協議会より、こしひかり960kgを寄付していただきました。9月に収穫された新米です。感謝しておいしくいただきます。	473kcal 23.0g 18.7g 307mg 1.7g
8	水	きなこあげパン かぶとニョッキのクリームスープ はなやさいサラダ	ミルメーク	○	ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう きなこ	パン あぶら こめ さとう バター ニョッキ ドレッシング ミルメーク	にんにく たまねぎ しめじ にんじん マッシュルーム キャベツ かぶ ブロッコリー カリフラワー コーン		509kcal 16.3g 22.7g 324mg 1.8g
9	木	ごはん さけもみじやき こんさいのごまじる	ウエハース すきやきに	○	さけ みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さといも ごま さとう ウエハース	にんじん ごぼう れんこん しめじ こまつな ねぎ こんにやく しいたけ はくさい だいこん		499kcal 23.2g 19.8g 615mg 1.5g
10	金	ごはん チキンなんぼん こまつなだいこんのみそじる	にんじんしりしり	○	とりにく えいようだし とうふ ツナ あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく りんご たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな ねぎ にんじん もやし	10月10日は目の愛護デーです。人参に含まれるビタミンAやブルーベリーに含まれるアントシアニンは目により働きがあります。	513kcal 26.4g 20.6g 323mg 1.5g
15	水	テーブルロールパン ハムカツ ABCスープ	コーンサラダ	○	ハムカツ ベーコン ハム ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう キャベツ もやし コーン きゅうり	ABCスープには、たくさんの野菜と、アルファベットや数字の形をしたマカロニが入っています。	470kcal 17.4g 20.9g 249mg 2.4g
16	木	むぎごはん あきのきのこカレー ブロッコリーソテー	オレンジ	○	ぶたにく スキムミルク ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ あかピーマン ブロッコリー オレンジ		482kcal 19.6g 18.2g 253mg 1.6g
17	金	ごはん【ゆうきまい】 だいずのピリからにくみそどんのぐ はくさいみそじる	ゆでらっかせい	○	えいようだし なまあげ みそ だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら りっかせい さとう	にんじん はくさい えのきたけ たけのこ ほうれんそう ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ えだまめ	★地産地消デー★ 今日の献立は、匠瑛市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。	497kcal 22.8g 20.6g 342mg 1.5g
20	月	ごはん ぶたにくしせんやき しおこうじる	ミニぎゅうにゅうプリン マヨおひたし	○	ぶたにく みそ ちくわ ハム かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも さとう ドレッシング プリン	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ もやし ほうれんそう	10月 食品ロス削減月間	491mg 21.9g 19.5g 270mg 1.8g
22	水	こくとうパン まめいりハンバーグソース イタリアンスープ	さつまいもサラダ	○	だいず とりにく ぶたにく スキムミルク たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン パンこ オリーブゆ さつまいも さとう ドレッシング	たまねぎ しょうが りんご にんじん マッシュルーム コーン トマト あかピーマン ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー	イタリアンスープは、パン粉・粉チーズを混ぜた溶き卵を回しかけて仕上げます。	489kcal 23.4g 20.9g 306mg 2.0g
23	木	ごはん チキンカツ つみれじる	にくじゃがに	○	とりにく いわしだんご とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ こむぎご ぎょう さとう じゃがいも	だいこん にんじん こまつな ねぎ しょうが しいたけ たまねぎ こんにやく	給食で使うつみれは、主にいわしのすり身を使っています。つみれ汁に汁を入れることから、つみれと呼ばれるようになりました。	496kcal 26.7g 15.5g 288mg 1.7g
24	金	さらうどんめん さらうどんめんのぐ えだまめ	やきプリンタルト	○	ぶたにく なた うずらたまご ぎゅうにゅう	さらうどんめん あぶら でんぶ さとう タルト	えだまめ しょうが にんじん しいたけ もやし はくさい にら ねぎ	枝豆は、夏を代表する食べ物ですが「秋の枝豆」もおいしい！とのことで市内生産者の方に納品していただきます。	502kcal 20.4g 25.3g 296mg 1.7g
27	月	むぎごはん タコライス つぶつぶとうもろこしのすうぶ	くだものゼリーあえ	シヨア	ぶたにく だいず チーズ とりにく スキムミルク ジョア ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ゼリー	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト ピーマン コーン パセリ おうとう パイン みかん	読書週間(10/27~11/9) 本にちなんだ料理が登場します♪ 『ぎょうれつのできるすうぶやさん』より、とうもろこしのすうぶです。	482mg 21.3g 11.2g 754mg 1.2g
28	火	ごはん げんきがでるやきぎょうざ エビボールスープ	やさいオイスターソースいため	○	ぎょうざ ぶたにく エビボール みそ チーズ ぎゅうにゅう	こめ マロニー ごまあぶら さとう でんぶ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな にんにく たけのこ コーン きくらげ ピーマン もやし キャベツ	『そして、パトンは渡された』ではたくさんの料理が登場します。今日は元気が出るぎょうざです。	496kcal 21.8g 17.9g 455mg 2.1g
29	水	ロールパン いないいないグラタン かぶとベーコンのスープ	キャラメルクリーム コールスロー	○	とりにく スキムミルク チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パン バター じゃがいも ドレッシング ベジチールソース パンこ マカロニ はるさめ キャラメルクリーム	にんじん たまねぎ かぼちゃ グリンピース かぶ キャベツ はくさい ピーマン きゅうり コーン あかピーマン きピーマン	『アッチとボンのいないいないグラタン』より、いないいないグラタンです。グラタンの中には何が入っているかな。	503kcal 18.5g 19.8g 554mg 1.8g
30	木	ごはん ほねまでたべられるさばみそに しらたまじる	こんさいきんぴら	○	さばみそに とりにく なた ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ しらたま さとう あぶら ごま ごまあぶら	しいたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう れんこん こんにやく あかピーマン さやいんげん	さばみそ煮は、加圧調理法により骨まで食べられます。骨ごと食べるので成長期に必要なカルシウムをたくさんとることができます。	483kcal 24.6g 14.6g 371mg 2.0g
31	金	キャロットピラフ かぼちゃコロッケ ハロウィンやさいスープ	パンプキンパバロア ツナと大豆のサラダ	シヨア	ベーコン かまぼこ だいず ツナ ジョア	こめ あぶら かぼちゃコロッケ マヨネーズ ドレッシング パバロア	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう トマト コーン ピーマン もやし きゅうり あかピーマン	今日はハロウィン。かぼちゃをくりぬいて作った「ジャック・オ・ランタン」のイメージから、料理からかぼちゃをみつけてみてください♪	488kcal 13.9g 16.4g 403mg 2.3g

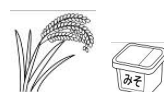
*誤えん・ちつ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に___を引いています。

基準栄養量

エネルギー	490kcal
たんぱく質	15~24g
脂質	10~16g
カルシウム	290mg
食塩相当量	1.5g

*材料の都合により

献立を変更することがあります。



エネルギー	489kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	18.3g
カルシウム	371mg
食塩相当量	1.8g

- *よくかんで食べるようにしましょう。
- *栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
- *おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
- *給食で使用する魚には、骨が含まれています。
- *米は、市内産を使用します。
- *炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜているため、ごはんに黄色い米が混じることがあります。

*10月分の給食費の引き落としは、10月31日(金)です。口座の確認をお願いします。