

よていこんだてひょう（小学校）

令和7年10月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 水	ごはん のりつくだに	さつぽろみそスープ やきざけのおろしだれがけ かき	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、さけ、 のり	しょうが、にんにく、もやし、たまね ぎ、にんじん、にら、とうもろこし、だ いこん、かき	580 kcal 25.7 g
2 木	せわりコッペパン	クリーミービーンズスープ ツナペースト (ノンエッグマヨ) ナポリタンソテー	ぎゅうにゅう	パン、バター、じゃがいも、あぶら、 スパゲッティ	ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげんま め、とうにゅう、チーズ、ツナ、ぶたに く、ハム	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、え だまめ、にんにく、ピーマン、マッシュ ルーム、トマトピューレ	599 kcal 30.2 g
3 金	そばろごはん 10/6十五夜	おつきみじる キャベツのおひたし (しょうゆ) おつきみだんご	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、マヨネーズ、 さといも、こんにやく、ごまあぶら、 だんご	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、ぶ たにく、あぶらあげ、かまぼこ	しょうが、はくさい、だいこん、にんじ ん、ほうれんそう、ながねぎ、キャベ ツ、こまつな	574 kcal 23.6 g
6 月	ゆでうどん しっぽくうどんのつゆ ☆香川県の郷土料理☆	いわしのスパイスからあげ② ヨーグルト	ぎゅうにゅう	うどん、さといも、あぶら、さとう、 でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あ ぶらあげ、いわし、ヨーグルト	にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ	735 kcal 36.6 g
7 火	むぎごはん あきやさいカレー	にたまご キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、パ ター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、レンズま め、だっしふんにゅう、チーズ、たま ご、ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、かぼちゃ、なす、れんこん、しめじ 、まいたけ、りんご、トマトピューレ、 キャベツ、とうもろこし	679 kcal 27.7 g
8 水	きなこあげパン	ラビオリスープ ソーセージとしめじのソテー かいそうサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、こむぎこ、パ ンこ	きなこ、ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶ たにく、ウィンナー、かいそうミック ス	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、さやいんげん、しめ じ、きゅうり	606 kcal 23.6 g
9 木	ごはん	けんちんじる やきにくいため もやしとキャベツのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、さといも、こんにやく、ごまあ ぶら、あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、ぶ たにく	にんじん、ごぼう、だいこん、ながね ぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、に ら、キャベツ、もやし、こまつな	591 kcal 27.8 g
10 金	よこわりまるパン スライスチーズ 10/10日の日	かぶとじゃがいものスープ ハンバーグケチャップソース めのひサラダ (ソイドレ)	ブルーベリ ジョア	パン、じゃがいも、パンこ、あぶら、 さとう	ジョア、ベーコン、ぶたにく、おから、 とうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん、かぶ、マッシュ ルーム、ブロッコリー、カリフラワー、 ほうれんそう、こまつな、キャベツ、と うもろこし	593 kcal 29.1 g
14 火	ごはん 10/13 さつまつの日	＊いなかじる なまあげのチキカツ＊ルースがけ にくやさしいため	ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、こんにやく、あぶ ら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあ げ、とうふ、みそ、なまあげ、ぶたにく	だいこん、にんじん、ながねぎ、しめ じ、しょうが、にんにく、りんご、はく さい、もやし、こまつな	607 kcal 27.6 g
15 水	バターロール	やさしいスープ スクランブルエッグ ガーリックポテト	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、 バター	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、 たまご、とうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もや し、にんにく	618 kcal 25.5 g
16 木	ごはん	ワンタンスープ いかチリソース キャベツともやしのナムル (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、ワンタンのかわ、ごまあぶら、 でんぶん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずたん ばく、いか	しょうが、にんじん、もやし、チンゲン さい、ながねぎ、にんにく、キャベツ	584 kcal 24.1 g
17 金	ライむぎパン いちごジャム	マカロニのクリームに こまつなとウィンナーのソテー みかん	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、マカロ ニ、バター、こむぎこ、いちごジャム	ぎゅうにゅう、とりにく、なまクリ ム、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 こまつな、しめじ、みかん	617 kcal 21.5 g
20 月	ごはん	ぶたにくとこんにやくのいためじる ししゃものいそべでんぶら② ＊1.2ねんせいはいとり1はん だいこんのちゅうかそばろに	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、ごまあぶら、こむ ぎこ、あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ししゃも、 あおのり、とりにく、だいずたんば く、みそ	しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじ ん、ながねぎ、えのき、しいたけ、にん にく、だいこん、にら	593 kcal 25.1 g
21 火	わかめごはん	たまねぎのみそじる さばのしおやき じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 みそ、さば、ぶたにく、さつまあげ	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、さやい んげん、しいたけ	629 kcal 25.2 g
22 水	ガーリックフランス	キャベツとベーコンのスープ マカロニのミートソースあえ さんしょくソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、 だいずたんばく、レンズまめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト ピューレ、えだまめ、とうもろこし	602 kcal 24.5 g
23 木	ダイスチーズパン	チキンのトマトに スパゲティパジリコソテー かき	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう、 スパゲッティ	ぎゅうにゅう、とりにく、ひよこま め、ベーコン	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、マッシュルーム、トマトピューレ、 かき	600 kcal 30.1 g
24 金	ごはん	えびととうふのうまに わかめとコーンのソテー みかん	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、 ごま	ぎゅうにゅう、えび、とうふ、うずら たまご、わかめ、ちりめんじゃこ	しょうが、たまねぎ、キャベツ、たけの こ、ながねぎ、チンゲンさい、しいた け、とうもろこし、みかん	620 kcal 29.1 g
27 月	よこわりまるパン	イタリアンスープ しろみぎかなのフライ (タルタルソース) マカロニのケチャップソテー	やさしい ジュース	パン、パンこ、こむぎこ、あぶら、タ ルタルソース、マカロニ、さとう	ベーコン、たまご、チーズ、たら、ハム	やさしいジュース、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、ピーマン	573 kcal 22.4 g
28 火	ごはん	＊さつまいものみそじる なまあげのなんばんに くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、あぶら、さとう、 でんぶん、こんにやく、ごま	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、な まあげ、ぶたにく、だいずたんばく、 くきわかめ	たまねぎ、ながねぎ、こまつな、はくさ い、しょうが、にんにく、にんじん、ご ぼう、さやいんげん	617 kcal 25.8 g
29 水	シュガーコッペパン ☆スペイン料理☆	ABCスープ いかにチンドロンソース コーンサラダ (コーンドレ)	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、でんぶん、あぶら、 さとう、コンドレッシング	ぎゅうにゅう、ベーコン、いか、ハム	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、きピーマン、トマ ト、はくさい、とうもろこし	596 kcal 24.3 g
30 木	とりごぼうごはん	はくさいのみそじる さといものあんがらめ プリン	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、さといも、で んぶん、プリン	とりにく、ぎゅうにゅう、とうふ、あ ぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、はくさい、ながねぎ	593 kcal 21.1 g
31 金	かぼちゃしよくパン 10/31 ハロウィン	かぼちゃのクリームシチュー ハロウィンウィンナー② こまつなとキャベツのソテー	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、バター、 こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんま め、とうにゅう、なまクリーム、ウイ ンナー、ハム	しょうが、かぼちゃ、たまねぎ、にんじ ん、マッシュルーム、セロリ、キャベ ツ、こまつな	605 kcal 26.5 g
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は 給食センターにお問い合わせください。				＊ 今月の日の出の野菜 ＊ 献立表＊マークの料理に入っています。 感謝していただきますよう♪ さつまつ(木住野さん)		日の出町平均 609 学校給食摂取 基準(範囲) 650 (21～33)	26.2

◎ 6日(月)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同 乳業 様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。