

令和7年度



10月分 給食献立予定表（小学校）

真岡市立第一学校給食センター

日付	こ ん だ て め い			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う					
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (水)	ごはん	牛乳	ホッケ文化干 ひじきの炒め煮 野菜のみそ汁	547 25.2 15.0	ホッケ とうふ 大豆 みそ 竹輪 油あげ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	こんにゃく しいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん さとう	油
2 (木)	はちみつ パン	牛乳	ごぼう入りバーグ コールスローサラダ ミネストローネスープ	618 24.6 20.1	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー ごぼう キャベツ とうもろこし	パン はちみつ パン粉 さとう	ノンエッグマヨネーズ 油 マカロニ じゃがいも
3 (金)	ごはん	牛乳	セルフキムタクごはん キャベツのおかかあえ かきたま汁	589 25.1 19.5	ぶた肉 かつお節 とり肉 とうふ 卵	牛乳 なると	にんじん にら	はくさい たまねぎ だいこん キャベツ もやし	ごはん さとう でん粉	油 ごま油
6 (月)	ごはん	牛乳	★十五夜給食★ 野菜かき揚げ・天丼のたれ 菊花あえ けんちゃん汁 山形県産ふじりんごゼリー	727 16.9 27.1	卵 とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ こんにゃく キャベツ りんご だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも 小麦粉 でん粉 さとう	油 里いも
7 (火)	コッペ パン	牛乳	スラッピージョー 花野菜サラダ チキンヌードルスープ	593 27.4 20.6	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳 粉チーズ にんじん	ピーマン トマト パセリ ブロッコリー パプリカ	しいたけ とうもろこし たまねぎ セロリー カリフラワー キャベツ	パン さとう スパゲッティ	油 ドレッシング
8 (水)	ごはん	牛乳	とり肉の朝鮮焼き 切干大根のナムル 生揚げのそぼろ煮	690 35.9 23.8	とり肉 生あげ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ たけのこ だいこん しいたけ もやし グリンピース たまねぎ	ごはん さとう	ごま ごま油 ドレッシング 油
9 (木)	食パン ミックス ジャム	牛乳	オニオンソース肉団子② アーモンドサラダ コーンポタージュ	655 25.7 21.7	とり肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	いちご きゅうり りんご とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン さとう パン粉 小麦粉	アーモンド 油 マーガリン
10 (金)	ごはん	牛乳	春巻 春雨サラダ 卵とわかめのスープ	605 16.8 22.2	とり肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ もやし たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 春雨 さとう	油 ごま油 でん粉
14 (火)	コッペ パン	牛乳	野菜コロッケ・ソース ブロッコリーサラダ マリガトーネスープ	643 23.8 25.4	白いんげん豆 ベーコン とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま ドレッシング パン粉
15 (水)	ラーメン	牛乳	♥ いちごの日給食 ♥ ポークしゅうまい もやしの韓国風サラダ スタミナラーメンスープ いちごゼリー	631 24.9 16.6	ぶた肉 なると	牛乳	にら にんじん	たまねぎ ねぎ もやし きくらげ きゅうり いちご たけのこ キャベツ	中華麺 パン粉 でん粉 さとう	ごま ドレッシング 油 ごま油
16 (木)	ミルク 食パン	牛乳	★中村小学校リクエスト給食★ オムレツ ごぼうサラダ フルーツポンチ	656 21.8 20.1	卵 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 寒天	にんじん	ごぼう もも りんご きゅうり 梨 マスカット キャベツ みかん バイン ぶどう 黄桃 レモン	パン さとう	油 ごま ドレッシング ごま油
17 (金)	ごはん	牛乳	いわしのみそ煮 磯辺あえ とり肉じゃが	662 29.0 20.1	いわし みそ とり肉 厚あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが たまねぎ しらたき	ごはん さとう じゃがいも	ごま油 油
20 (月)	ごはん	牛乳	野菜とハムのマリネ 根菜のカレー	600 19.7 18.6	ハム ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳	パセリ にんじん	きゅうり れんこん キャベツ りんご たまねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう	油 でん粉
21 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪ 									
22 (水)	三色 ごはん	牛乳	とりそぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 さつまいも汁	639 29.3 18.8	とり肉 大豆 卵 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう でん粉 さつまいも	油
23 (木)	黒糖 コッペ パン	牛乳	あらびきチキンナ② ビーンズサラダ アルファベットスープ	671 26.9 28.9	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	えだ豆 とうもろこし たまねぎ グリンピース	パン マカロニ 黒糖 じゃがいも パン粉 でん粉	ごま ドレッシング ごま油 ノンエッグマヨネーズ
24 (金)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ ポークハムカツ 元気サラダ 満点みそ汁	693 23.6 24.5	ハム かつお節 とり肉 油あげ なると みそ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり しめじ とうもろこし だいこん	ごはん パン粉 じゃがいも	油 ごま
27 (月)	ごはん	牛乳	酢豚風ハンバーグ とり肉と春雨の中華あえ ひらひらワントンスープ	626 22.6 16.4	とり肉 なると	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ ねぎ きゅうり もやし はくさい	ごはん パン粉 さとう でん粉 春雨	豚脂 ごま油 ワントン
28 (火)	コッペ パン	牛乳	フランクフルト もやしのカレードレッシングあえ 秋のシチュー	656 24.8 24.9	フランクフルト ツナ	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん	もやし たまねぎ しめじ	パン さとう さつまいも くり 小麦粉	油
29 (水)	ごはん	牛乳	とりのから揚げ 切干大根のごま酢あえ いものこ汁	687 28.7 22.9	とり肉 ハム ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう だいこん しめじ きゅうり ねぎ こんにゃく	ごはん でん粉 さとう 里いも	油 ごま
30 (木)	アップル パン	牛乳	笹かま磯辺マヨ焼き マカロニサラダ ポトフ風トマトスープ	631 22.8 23.3	笹かまぼこ ハム ウインナー	牛乳 青のり	にんじん トマト	りんご はくさい きゅうり セロリー キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ はちみつ でん粉	マーガリン ドレッシング マカロニ
31 (金)	ごはん	牛乳	★ハロウィーン給食★ 厚焼きたまご かんばんようサラダ かぼちゃ入りみそ汁	600 21.5 20.5	卵 魚肉 ぶた肉 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	かんばんよう ごぼう きゅうり ねぎ キャベツ こんにゃく だいこん	ごはん さとう でん粉	ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ 油

★ 表示している栄養価は、中学年（3・4年生）の栄養価を表示しています。 ★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21～33g、脂質14～22g