



10月分 給食献立予定表



令和7年度 相馬市立中村第一小学校

日付		こ ん だ て め い	お も な ん ざ い り ょ う						エネルギー(kcal)	脂質(g)	たんぱく質(g)	含有アレルギー物質		
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる							
1 (水)		就学時健診のため 給食なし お弁当なし												
2 (木)		ワンタンめん チョレギサラダ		ぶた肉 かいそう	牛乳 のり	たけのこ にんじん にら きくらげ サニーレタス	キャベツ もやし ねぎ レタス きゅうり	めん 油 ドレッシング	ワンタン ごま油 ごま	592 23.0	17.0 3.0			
3 (金)	カルシウム アップ献立	むぎごはん ほっけのしおやき きりぼしだいこんのいために あつあげとこまつなのみそしる		牛乳 ぶた肉 さつまあげ みそ	ほっけ あぶらあげ あつあげ	きりぼしだいこん にんじん こまつな	ごぼう えだまめ たまねぎ	ごはん 油 じゃがいも	おおむぎ さとう	578 27.7	16.8 2.0			
4・5														
6 (月)	お月見 献立	くりごはん ごましお ししゃものからあげ いそあえ つきみじる		牛乳 のり	ししゃも とり肉	もやし にんじん ねぎ こまつな	こまつな ほししいたけ ごぼう	くり ごま しらたまだんご	ごはん 油	582 21.8	17.1 1.9			
7 (火)		しょくパン はちみつ&マーガリン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ		牛乳 ヨーグルト	とり肉 ベーコン	トマト にんにく とうもろこし にんじん たまねぎ	しょうが ブロッコリー キャベツ えだまめ セロリ	パン ドレッシング じゃがいも さとう	はちみつ&マーガリン マカロニ 油	689 29.9	24.3 3.0	はちみつ		
8 (水)	カミング さんまる30 目の愛護デー 献立	ぶたきのこどん たくあんあえ ごぼうのみそしる ブルーベリーゼリー		ぶた肉 あぶらあげ	牛乳 みそ	ぶなしめじ えのきだけ にんじん しらたき しょうが きゅうり だいこん	ほししいたけ たまねぎ ごぼう にんにく キャベツ たくあん ねぎ	ごはん さとう ごま ブルーベリーゼリー	油 ドレッシング じゃがいも	640 25.0	19.2 2.7			
9 (木)	6年生 宿泊活動	わふうスパゲティ わかめサラダ かき		ツナ 牛乳 ハム	ベーコン わかめ	ほししいたけ まいだけ にんじん ほうれんそう きゅうり かき	ぶなしめじ エリンギ たまねぎ キャベツ とうもろこし	めん ドレッシング	バター	608 26.5	18.4 2.5			
10 (金)	6年生 宿泊活動	1～5年生 お弁当の日												
11・12														
13 (月)		スポーツの日												
14 (火)		とうにゅうフレンチトースト グリーンサラダ ポークビーンズ		卵 牛乳 ぶた肉	とうにゅう だいず	レタス きゅうり きいろパプリカ たまねぎ トマト	リーフレタス にんじん たまねぎ パセリ	パン バター じゃがいも	さとう ドレッシング 油	633 25.0	20.9 2.3			
15 (水)	日本型 食生活献立	ごはん さけのみそマヨやき ほうれんそうのおひたし すましじる		牛乳 みそ とうふ	さけ かつおぶし かまぼこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし だいこん	ごはん マヨネーズ		570 27.9	20.0 1.9			
16 (木)		なみえやきそば はるまき フルーツあんじん		ぶた肉 牛乳	あおのり はるまき	キャベツ にんじん ピーマン	もやし たまねぎ きくらげ	めん 油 フルーツあんじん		640 22.4	25.4 2.7	ほたて		
17 (金)		小教研のため 給食なし お弁当なし												
18・19														
20 (月)		むぎごはん ごもくなっとう じゃがいものそぼろに		牛乳 チーズ とり肉	なっとう かつおぶし あつあげ	キャベツ にんじん うめぼし こんにゃく	ほうれんそう ねぎ たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	おおむぎ 油 かたくりこ	618 25.0	17.1 1.3			
21 (火)	リクエスト 給食	セルフポテトサンドパン アルファベットスープ パインコンポート		牛乳 ウィンナー	ハム	たまねぎ きゅうり パイナップル	にんじん こまつな	パン さとう マカロニ	じゃがいも マヨネーズ	630 20.4	22.7 2.2			
22 (水)		ごはん てづくりハンバーグ そえレタス チンゲンさいのみそしる		牛乳 とり肉 卵 みそ	ぶた肉 とうふ あつあげ	たまねぎ チンゲンさい にんじん	サニーレタス だいこん ぶなしめじ	ごはん さとう	パン かたくりこ	602 29.1	21.0 2.0			
23 (木)	鉄分アップ 献立	とうにゅうたんたんうどん ひじきサラダ ヨーグルト		ぶた肉 みそ 牛乳 ツナ	だいず とうにゅう ひじき ヨーグルト	しょうが たまねぎ もやし きくらげ キャベツ	にんにく にんじん チンゲンさい きゅうり	めん ごま 油 ドレッシング		685 29.6	21.7 3.0			
24 (金)	そうま 献立	むぎごはん あげさばのおろしがけ しおこんぶあえ さといものみそしる		牛乳 こんぶ みそ	さば あつあげ	しょうが キャベツ ごぼう こんにゃく	だいこん きゅうり ぶなしめじ こまつな	ごはん 片栗粉 さとう	おおむぎ 油 さといも	586 22.5	19.6 2.5			
25・26														
27 (月)		あきやさいカレー こまつなサラダ なし		ぶた肉 牛乳	チーズ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えだまめ きゅうり レモン	しょうが にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ なし	ごはん 油 カレールウ さとう	おおむぎ さつまいも オリーブオイル	659 20.1	22.3 2.5			
28 (火)	リクエスト 給食	ココアあげパン かみかみサラダ やさいスープ		スキムミルク するめいか	牛乳 ウィンナー	ごぼう もやし たくあん たまねぎ ほうれんそう	きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん	パン グラニューとう マヨネーズ	ココア 油 じゃがいも	657 22.0	25.1 2.9	するめいか		
29 (水)		ごはん とりのからあげ こまつなのきんしあえ みそけんちんじる		牛乳 卵	とり肉 みそ	にんにく キャベツ にんじん はくさい だいこん ごぼう	しょうが こまつな こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん 油 じゃがいも	かたくりこ とうふ	585 25.8	19.4 1.9			
30 (木)		ごもくあなかけラーメン さつまいもとりんごのむしパン		ぶた肉 なると 卵	いか 牛乳	にんにく もやし キャベツ きくらげ	しょうが にんじん ねぎ りんご	めん かたくりこ ごま油 ホットケーキミックス バター	油 ごま油 さつまいも	685 25.9	17.7 2.9	いか		
31 (金)	ハロウィン 献立	ピラフ コールスローサラダ パンプキンスープ ハロウィンゼリー		ウィンナー チーズ スキムミルク	牛乳 とり肉	たまねぎ ピーマン とうもろこし きゅうり	にんじん マッシュルーム キャベツ かぼちゃ	ごはん ドレッシング バター ベシャメルルウ	ゼリー	672 21.7	24.0 2.9	ほたて		
《10月のめあて》 すきらいしないで なんでもたべよう									10月の平均栄養価			623 24.8 640 24.0	20.5 2.4 17.8 2.0	
									栄養所要量の基準					