

# 10月予定献立表

《今月のめあて》

## つくるひとたちに かんしゃしよう

令和7年度 10月

給食回数 22 回

北町調理場

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	水	マーブルしょくパン とうがんのスープ チキンカツ ちゅうのうソース じゃがいものキーマカレーいため	○	とりにく とりがら ぶたがら ぶたにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	とうがん ながねぎ えのきたけ こまつな にんじん たまねぎ にんにく	りんご・ぶどう 今年も「りんご」は長野県の「水 野農園」から、「ぶどう」は山形県 の「土屋ぶどう園」から届きま す。低農薬で大切に育てられた 旬の果物を一番おいしい時期に 味わいましょう。
2	木	スパゲティコン・トンノ あおのりだいずポテト ぶどう	○	ツナ ベーコン チーズ なまクリーム だいず あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ セロリ マッシュルーム にんにく ホールトマト トマトピューレ	
3	金	きむたくごはん しょにくどうふ ピーンズグラッセ	○	ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん パター	はくさい キムチ ながねぎ だいこん つぼつけ キャベツ にら にんじん にんにく	
6	月	とりそぼろチャーハン はるさめスープ おつきみだんご	○	とりにく かつおぶし こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま はるさめ しらたまこ こめこ でんぶん	にんじん ながねぎ たくあん はくさい ほししいたけ こまつな	
7	火	ジャージャーめん ちゅうかソテー チーズポテト	○	ぶたにく だいず みそ とりにく チーズ ぎゅうにゅう	むしちゅうか そば あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが こまつな もやし パセリ	
8	水	かしわおれパン ハンバーグトマトソース キャベツのからしソテー コーンチャウダー	○	ぶたにく とうふ ベーコン ハム ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら	パン パンこ あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ こまつな レモン しめじ セロリ ホールコーン クリームコーン	6日(月)お月見団子 十五夜の日にみに見立て た豆腐入りのみたらし団子を出します。お月見は、秋の収穫を前に、豊作を月に願う風習です。
9	木	くろまいりさつまいもごはん きのこじる マグロアンドマグロもどき きりほしだいこんのいために	ヨ	こんぶ とうふ みそ かつおぶし こうやどうふ めかじき ぶたにく ヨーグルト	こめ くろまい さつまいも ごま でんぶん あぶら さとう	しめじ えのきたけ ほししいたけ こまつな ながねぎ しょうが さいやいんげん きりほしだいこん にんじん えだまめ	
10	金	ピピンパ (むぎごはん・そぼろ・やさい・タレ) わかめのスープ りんご	○	だいず ぶたにく みそ わかめ とうふ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが だいず もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ りんご	
14	火	にくもりカレーうどん (うどん・しる・ゆでやさい) ちくわのいそべあげ ぶどう	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	もやし しめじ ながねぎ たまねぎ だいこん こまつな にんじん ぶどう	
15	水	スコーン りんごのコンポート チキンのスープに スパゲッティナポリタン	○	ぎゅうにゅう なまクリーム たまご とりにく ベーコン レバーソーセージ とりがら	こむぎこ パター さとう じゃがいも あぶら スパゲッティ	りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン セロリ にんにく マッシュルーム ピーマン トマトジュース	
16	木	きびごはん ごもくスープ にらまんじゅう ひじきのあまからいため	○	とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく ひじき うちまめ ぎゅうにゅう	こめ もちきび ごまあぶら ぎょうざのかわ はるさめ でんぶん あぶら さとう	にんじん はくさい ながねぎ こまつな ほししいたけ にら たまねぎ しょうが キャベツ さいやいんげん	15日(水)りんごのコンポート 紅玉という酸味のあるりんごを使った手作りのコンポートです。これからの時期は、りんごは美味しいです。
17	金	ハヤシライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにく だいず かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ こまつな もやし ホールコーン りんご	
20	月	フレンチトースト ぶたにくのこみロベールふう コーンとキャベツのソテー	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく レバーソーセージ	パン さとう パター あぶら こむぎこ ごま でんぶん	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム しめじ こまつな ホールトマト キャベツ ホールコーン	
21	火	はくさいとあぶらあげのうどん だいこんとりにくのにももの まっちゃむしぼん	○	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう あぶら こむぎこ あまなつとう	しめじ にんじん ながねぎ はくさい だいこん ほうれんそう	21日(火)まっちゃむしぼん 甘納豆を入れたまっちゃの 蒸しパンです。北町調理場で 約3000個を生地から手作り します。
22	水	にしよくだん (むぎごはん・いりたまご・そぼろ) とりごぼろじる みかん	○	たまご ぶたにく とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら	しめじ えのきたけ にんじん ごぼろ ながねぎ みかん	
23	木	きびごはん みそしる いかのからあげねぎソース さといもとじゃがいものそぼろに	ヨ	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ いか ぶたにく ヨーグルト	こめ もちきび こんにやく でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら さといも じゃがいも	きりほしだいこん こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん しょうが	
24	金	チキンピラフ ピーンズスープ さわらのトマトマリネふう	○	とりにく しるいんげんまめ ベーコン かつおぶし さわら ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ でんぶん さとう	たまねぎ にんじん にんにく カリフラワー キャベツ セロリ ホールトマト	★秋の読書週間★ 10月27日～11月9日までの秋 の読書週間にちなんで、給食で も本とコラボしたメニューが登場 します！ ☆27日(月)ぐりとぐらのかすてら ☆31日(金)こまつたさんのいかに りカレーライス
27	月	スパゲッティミートソース やさいレバーソーセージのソテー ぐりとぐらのカステラ	○	ぶたにく レバーソーセージ たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト キャベツ ホールコーン こまつな	絵本の「ぐりとぐら」、「こまつた さんのカレーライス」の二冊の本 から、本の中に出てくる料理を再 現したメニューです。
28	火	あわごはん ふりかけ みそしる ししゃものさざれやき ひじきに	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり なまあげ みそ こんぶ ししゃも ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう ごま マヨネーズ パンこ あぶら	こまつな えのきたけ だいこん にんじん さいやいんげん	
29	水	しょくパン キャロブクリーム ポトフ チリコンカン	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム ぶたにく とりがら きんときまめ	パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト	28日(火)ししゃものさざれやき ししゃもにマヨネーズをつけて、 パン粉をまぶしてオーブンで焼き ます。「さざれ」とは「細かい」とい う意味を表します。 骨まで食べられるししゃもは、カ ルシウムたっぷりなので、成長 期の子供達に積極的に食べて 欲しい食材です。
30	木	やきぶたチャーハン ちゅうかコンスープ きりほしだいこんのナムル	○	ぶたにく たまご とりがら ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たけのこ ほししいたけ ながねぎ しょうが クリームコーン ホールコーン たまねぎ にんじん きりほしだいこん キャベツ えだまめ	
31	金	こまつたさんのいかにりカレーライス ポイルやさい たまねぎドレッシング りんご	○	いか ぶたにく だいず かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん りんご ホールトマト マッシュルーム セロリ しょうが にんにく はくさい ホールコーン もやし こまつな	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト  
月平均栄養価 エネルギー

621kcal たんぱく質 27.5g 脂質 21.4g

※材料は全てを表示しているわけではありません。