

10月 給食献立予定表

日光市立今市第三小学校
令和7年度

日曜日	献立名	おもなざいりょう					エネルギー たんぱくしつ えんぶん		
		あか	きいろ	みどり					
		血や肉のものとなる	熱や力のものとなる	体の調子をととのえる					
1 水	コッペパン キャラメルパテ 牛乳 照り焼きチキン グリーンサラダ マカロニのクリーム煮	とりにく ハム	ぎゅうにゅう わから にんじん にら	コッペパン キャラメルパ テ マカロニ	トレイツ あぶら バター あぶら バター	ブロッコリー アスパラガス にんじん にんじん にんじん にんじん	きゅうり たまねぎ トマト トマト トマト トマト	どうもろこし はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい	668kcal 27.9g 25.2g 25.8g 2.2g
2 木	スタミナ丼 牛乳 豆腐とわかめのスープ ふじりんごゼリー	ふたにく とうふ にんじん にんじん	ぎゅうにゅう わかめ にんじん にんじん	こめ さとう こま こま	あぶら あぶら トマト トマト	トマト トマト トマト トマト	たまねぎ しめじ トマト トマト	しみじ りんご トマト トマト	650kcal 25.2g 20.6g 2.2g
3 金	コッペパン 牛乳 スラッピージョー チーズポテト 野菜スープ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン さとう パンこ じゅがいも	あぶら バター	にんじん トマト さやえんどう	トマト トマト トマト	キャベツ トマト トマト	21.9g 2.3g
6 月	【十五夜献立】ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりの塩こんぶ和え けんちん汁 お月見ゼリー	さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう さとう ゼリー	こまあぶら あぶら	にんじん にんじん	きゅうり あぶら にんじん	こんやく たいこん ごぼう はくさい みかん	645kcal 22.4g 22.4g 1.8g
7 火	三色丼 (そぼろ・ごま和え) 牛乳 みそ汁	とりにく たまご とうふ あぶらあけ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こめ さとう	こめ さとう	こま	ほうれんそう ほうれんそう	えのきだけ えのきだけ	たまねぎ たまねぎ	637kcal 27.8g 20.9g 2.6g
8 水	【ごはんの日献立】ごはん 牛乳 納豆 おおかか 大阪づけ 肉じゃが	なつとう ふたにく	ぎゅうにゅう	こめ じゅがいも さとう	あぶら	にんじん にんじん	だいこん さやいんげん しらたき	きゅうり しらたき しらたき	632kcal 23.7g 16.8g 1.8g
9 木	ごはん 牛乳 サーモンフライ (ソース) 五目ひじき煮 どさんこ汁	さけ・みそ だいす どもく ひじき とうふ あぶらあけ ひじき にんにく	ぎゅうにゅう ひじき わから にんにく	こめ パンこ さとう じゅがいも	あぶら	にんじん にんじん	しらたき もやし ねぎ	とうもろこし ねぎ	626kcal 24.0g 19.8g 2.4g
10 金	【めの愛護デー】コッペパン ブルーパーリー＆マーガリット 牛乳 焼きそば 大根とツナのサラダ	ふたにく いか ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう	コッペパン ジャム めん	マーガリン あぶら トレイツ こま	にんじん にんじん	ブルーベリー トマト トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	642kcal 24.6g 21.9g 2.5g
13 月	スポーツの日								
14 火	秋野菜カレーライス 牛乳 春雨サラダ	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも はるさめ	あぶら こま ドレッシング	にんじん トマトチャップ	たまねぎ しめじ キャベツ	なす エリンギ きゅうり	639kcal 19.9g 18.5g 2.0g
15 水	コッペパン とちあいかジャム 牛乳 やわら チキンのチーズ焼き ほうれん草のソテー ポトフ	とりにく ベーコン ソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン ジャム じゅがいも	あぶら	ほうれんそう にんじん	いちご キャベツ	とうもろこし たまねぎ	638kcal 28.0g 26.8g 2.3g
16 木	【地産地消献立：里芋】ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 里芋のからあげ 沢煮椀	いわし かつおぶし ふたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも かたくりこ	あぶら	にんじん ほうれんそう	ごぼう しめじ	だいこん ねぎ	623kcal 21.1g 20.6g 2.0g
17 金	米粉パン 牛乳 きのこスパゲッティ カリコリサラダ	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	こめ パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ	しいたけ きゅうり	626kcal 27.0g 22.0g 2.0g
20 月	ごはん 牛乳 卵焼き もみづけ ぶた肉と大根の煮物	たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら こま	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり しょが	だいこん だいこん にんにく	635kcal 22.6g 23.6g 1.8g
21 火	ごはん 牛乳 ホイコーロー えび団子スープ	ふたにく みそ えび	ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら かたくりこ	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ	キャベツ はくさい	647kcal 23.9g 21.4g 2.2g
22 水	コッペパン 牛乳 とりのからあげレモンソース コールスローサラダ ミネストローネスープ	とりにく ベーコン だいす	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン かたくりこ さとう じゅがいも	あぶら ドレッシング マカロニ	にんじん トマト	レモン キャベツ	きゅうり とうもろこし	636kcal 25.7g 27.4g 2.5g
23 木	手巻きごはん (のり・ツナ和え・きゅうり・梅) 牛乳 筑前煮	ツナ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	こめ さといも さとう	ドレッシング あぶら	にんじん にんじん	とうもろこし きゅうり たけのこ だいこん こんにゃく	うめ だけのこ だいこん こんにゃく ごぼう	633kcal 24.9g 21.9g 2.1g
24 金	【運動会がんばってね献立】ホットドッグ (コッペパン・ソーセージ・ケチャップ・ボイルキヤベツ) 牛乳 チャンポンメン セノビーゼリー	ふたにく いか なると	ぎゅうにゅう	コッペパン めん ゼリー	あぶら	トマトチャップ にんじん	キャベツ	たまねぎ	638kcal 25.9g 24.8g 3.0g
27 月	運動会の振替休日 (10月25日・26日どちらも運動会が実施できなかった場合は、お弁当持参で登校してください。)								
28 火	ごはん 牛乳 きょうざロール 中華くらげ和え マーボー豆腐	ふたにく くらげ ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ かたくりこ	ドレッシング あぶら こま あぶら	にら にんじん	キャベツ もやし ねぎ	たまねぎ きゅうり だけのこ	644kcal 26.8g 23.1g 1.9g
29 水	コッペパン チョコパテ 牛乳 プロッコリーとツナのサラダ きつねうどん	ツナ とりにく あぶらあけ なると	ぎゅうにゅう	コッペパン チョコパテ うどん	ドレッシング あぶら	にんじん にんじん	きゅうり ねぎ	とうもろこし しいたけ	643kcal 24.6g 23.3g 2.1g
30 木	【ハロウィン献立①】ごはん 牛乳 あじのねぎ塩焼き 白菜のおひたし キムチ入りとん汁 ハロウィンデザート	あじ かつおぶし ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゅがいも さとう	あぶら あぶら	ほうれんそう にんじん	ねぎ トマトチャップ にんじん	はくさい だいこん トマトチャップ トマト	633kcal 24.6g 18.5g 2.0g
31 金	【ハロウィン献立②】きなこあげパン 牛乳 ハムと大根のサラダ かぼちゃシチュー	きなこ ハム ふたにく	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゅがいも	あぶら ドレッシング	かぼちゃ にんじん	きゅうり にんじん	だいこん トマトチャップ トマト	648kcal 25.4g 25.7g 2.0g
【今月の給食目標】		◆小学校中学年の児童一人回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー-650kcal、たんぱくしつ26.8g、しつ21.6g、えんぶん2.00g ◆今月の今三小の平均(予定) エネルギー-638kcal、たんぱくしつ24.9g、しつ22.3g、えんぶん2.2g							
・栄養のバランスを考えて食事をしよう。									

◎食物アレルギー等がご心配な場合は献立表でご確認いただくか、学校までお問い合わせください。
◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。