

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	ししつ
		あか	きいろ	みどり					
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	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 マカロニ	コッペパン キャラメルパテ マカロニ	ドレッシング あぶら	ブロッコリー アスパラガス にんじん	きゅうり たまねぎ はくさい	668kcal	25.8g
								27.9g	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	ぶたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう ゼリー	あぶら こまあぶら こま	にんじん にら	たまねぎ しめじ りんご	650kcal	20.6g
								25.2g	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	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン さとう パンこ じゃがいも	あぶら バター	にんじん トマト さやえんどう	たまねぎ キャベツ	608kcal	21.9g
								26.0g	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 さといも ゼリー	こまあぶら あぶら	にんじん	きゅうり だいこん 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	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	ごま	ほうれんそう	えのきだけ たまねぎ	637kcal	20.9g
								27.8g	2.6g
8 水	【ごはんの日献立】ごはん 牛乳 納豆 大阪づけ 肉じゃが	なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが しらたき	632kcal	16.8g
								23.7g	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 だいたず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ ぶたにく	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん	しらたき ちやし ねぎ	626kcal	19.8g
								24.0g	2.4g
10 金	【目の愛護デー】コッペパン ブルーベリー&マーガリン 牛乳 焼きそば 大根とツナのサラダ	ぶたにく 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 ドレッシング こま	にんじん	ブルーベリー だいこん きゅうり とうもろこし	642kcal	21.9g
								24.6g	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	ぶたにく 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 キャベツ	たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり	639kcal	18.5g
								19.9g	2.0g
15 水	コッペパン とちあいかジャム 牛乳 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 じゃがいも	あぶら	ほうれんそう にんじん	いちご キャベツ だいこん	638kcal	26.8g
								28.0g	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 ぶたにく	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	20.6g
								21.1g	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 コスパゲッティ	あぶら ドレッシング	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり だいこん	626kcal	22.0g
								27.0g	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 ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら こま	にんじん	キャベツ しょうが こんにゃく	635kcal	23.6g
								22.6g	1.8g
21 火	ごはん 牛乳 ホイコーロー えび団子スープ	ぶたにく 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 ピーマン	たまねぎ キャベツ はくさい	647kcal	21.4g
								23.9g	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 だいず	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング マカロニ	にんじん トマト	レモン きゅうり たまねぎ	636kcal	27.4g
								25.7g	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 さつまいも	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 さやえんどう	とうもろこし うめ きゅうり だいこん こんにゃく しいたけ ごぼう	633kcal	21.9g
								24.9g	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・ホイルキャベツ）牛乳 チャンボンメン セノビーゼリー	ソーセージ ぶたにく いか なると	ぎゅうにゅう	コッペパン めん ゼリー	あぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ	638kcal	24.8g
								25.9g	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 ぎょうざロール 中華くらげ和え マーボー豆腐	ぶたにく くらげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ かたくりこ みそ	ドレッシング こま あぶら こまあぶら	にら にんじん	キャベツ たまねぎ ちやし きゅうり しいたけ たけのこ	644kcal	23.1g
								26.8g	1.9g
29 水	コッペパン チョコパテ 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ きつねうどん	ツナ とりにく あぶらあげ 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	ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ しいたけ	643kcal	23.3g
								24.6g	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 ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう みそ	ごま あぶら	ほうれんそう にんじん	ねぎ はくさい だいこん たまねぎ こんにゃく クランベリー	633kcal	18.5g
								24.6g	2.0g
31 金	【ハロウィン献立②】きなことあげパン 牛乳 ハムと大根のサラダ かぼちゃシチュー	きなこと ハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	かぼちゃ にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ	648kcal	25.7g
								25.4g	2.0g
【今日の給食目標】 ・栄養のバランスを考えて食事をしよう。		◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26.8g、ししつ21.6g、えんぶん2.00g ◆今日の今三小の平均（予定） エネルギー638kcal、たんぱく質24.9g、ししつ22.3g、えんぶん2.2g							

◎食物アレルギー等が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。