



2025年度

10月 献立表

作新学院小学部

日 曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
1 水	ごはん	牛乳	餃子ロール ミニしょうゆ 中華風コンスープ パンパンジーサラダ	餃子ロール 鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン えのき ねぎ もやし きゅうり	米 油 ごま油 ドレッシング	629.1 たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g) 21.4 16.9 1.6
2 木	コッペパン いちごジャム	牛乳	チキンのオーブン焼き ホワイトシチュー キャベツとパプリカのサラダ メープルマフィン	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ	玉ねぎ コーン キャベツ	コッペパン いちごジャム じゃがいも メープルマフィン	726.1 29.9 26 2.3
3 金	林間学校・遠足								
6 月	《十五夜献立》 ご飯	牛乳	栗コロッケ ミニソース すまし汁 ごぼうサラダ 月見デザート	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 チーズ 昆布	にんじん 万能ねぎ ブロッコリー	大根	米 じゃがいも 月見だんご	758.3 21.9 22.6 3
7 火	米粉パン 黒豆きなこクリーム	牛乳	鶏肉とマカロニのクリーム煮 トマトスープ ハムサラダ	黒豆 鶏肉 ベーコン ロースハム	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン ペンネ じゃがいも ベシヤメル ドレッシング	678.6 24.9 33.6 2.5
8 水	ごはん のり佃煮	牛乳	信田煮 みそけんちん汁 和風ポテトサラダ	信田煮 豆腐 ちくわ かつお節	牛乳 のり佃煮	にんじん	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ	米 こんにやく 里芋 じゃがいも	656.4 22.1 17.9 2.8
9 木	黒食パン はちみつ	牛乳	アンサンブルエッグ クラムチャウダー アスパラソテー	アンサンブルエッグ ベーコン あさり ロースハム	牛乳	にんじん アスパラ パプリカ	玉ねぎ にんにく	黒食パン はちみつ じゃがいも オリーブ油	632.7 23.2 29 2.8
10 金	《目の愛護デー》 ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	さけフライ ミニソース すいとん汁 ほうれん草ともやしのおひたし ブルーベリーゼリー	さけフライ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ もやし	米 ほうとう 目の愛護ゼリー	762.2 26.4 22.8 2.9
13 月	スポーツの日								
14 火	ドッグパン	牛乳	ソーセージ ケチャップ&マスタード ミネストローネ ゆで野菜	ソーセージ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ドッグパン じゃがいも マカロニ もち麦	610.9 22 30.2 2.5
15 水	ごはん	牛乳	五目厚焼き卵 肉じゃが こんにやくサラダ 今川焼	五目厚焼き卵 豚肉 海苔香味 わかめ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ	米 今川焼 じゃがいも しらたき サラダこんにやく	670.3 22.9 21.6 1.6
16 木	うどん	牛乳	野菜かき揚げ うどんのスープ いんげんのごまあえ	鶏肉 カニかま	牛乳	にんじん いんげん	野菜かき揚げ 大根 ごぼう ねぎ	うどん 油 ドレッシング ごま	697.8 20.6 25.3 1.9
17 金	ごはん	牛乳	チキンカレー マカロニサラダ ヨーグルト	鶏肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも マカロニ	721.1 22 21.2 2.5
20 月	ごはん	牛乳	さわらのねぎみそ焼き 吉野汁 大豆もやしのキムチあえ	さわら 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 しいたけ もやし キムチ	米 ごま油 ドレッシング	607.3 25.3 17.3 2.2
21 火	ミルクパン ソフトチョコ	牛乳	ハムカツ ミニソース ほうれん草と卵のスープ ラタトゥイユ	ハムカツ 鶏卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 パプリカ トマト	玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく	ミルクパン ソフトチョコ 油 オリーブ油	699 24.4 35.7 2.4
22 水	ごはん ひじきばっば	牛乳	鶏肉と大根のさっぱり煮 豆腐となめこ汁 和風サラダ	鶏肉 豆腐 油揚げ ちくわ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん いんげん	大根 なめこ キャベツ ねぎ きゅうり	米 こんにやく ごま ドレッシング	665.4 23 20 2.8
23 木	ポロネーゼ 粉チーズ	牛乳	スペイン風オムレツ 彩サラダ イタリアンドレッシング 原宿ドッグ	スペイン風オムレツ 豚ひき肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー	スパゲッティ 原宿ドッグ 油 バター ドレッシング ハヤシルウ	699.2 28.6 29.8 2.6
24 金	ごはん	牛乳	回鍋肉 ワンタンスープ もやしとにらのナムル	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ にんにく しょうが ねぎ えのき しいたけ もやし	米 ワンタン 油 ドレッシング	735.2 25.6 26.6 1.4
27 月	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 芋煮汁 さっぱりサラダ	鶏肉 牛肉 ロースハム	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり みかん	米 里芋 こんにやく	668.7 24.4 19.6 1.7
28 火	食パン あん&マーガリン	牛乳	ハムチーズピカタ ミニケチャップ ブラウンシチュー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ハムチーズピカタ 豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	食パン こしあん じゃがいも ドレッシング	665.7 24.5 31.6 2.6
29 水	ごはん	牛乳	いわしのごまみそ煮 道産子汁 磯香あえ	いわし 豚肉 さけ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 コーン ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 油 バター	664.9 27.2 17.3 2.2
30 木	焼きそば	牛乳	チキンナゲット ツナサラダ ミニエクレア	チキンナゲット 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	中華めん ミニエクレア 油 ドレッシング	736.5 26.2 39.6 1.8
31 金	《ハロウィン献立》 ごはん	牛乳	ハンバーグ デミソース カレースープ アスパラゴンのサラダ ハンブキンババロア	ハンバーグ ウインナー ミックスビーンズ	牛乳	トマト にんじん アスパラ	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 じゃがいも ハンプキンババロア 油 ドレッシング ハヤシルウ カレールウ	729.2 23.4 24.4 2.2

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

新米の季節です！

農家のみなさんが、心を込めて育てたお米が実り、収穫される季節です。
白いご飯は、いろいろな味のおかずに合わせて栄養もたくさんあります。
給食のおかずは、栄養のバランスも考えられていますので、ご飯もおかずも
たくさん食べてくださいね。

