令和7年

10 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表

棚倉町学校給食センター

日／曜	欠食校・行事等	献立名	あか おもに体をつくる食品	みどり おもに体の調子を整える食品	き おもにエネルギーになる食品	栄養成分表示 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
1／水		コッペパン 牛乳 ハッシュポテト フレンチサラダ さつまいもシチュー 梨ジャム	牛乳 ミートボール	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	コッペパン 梨ジャム ハッシュポテト 油 さとう さつまいも ベシャメルルウ	483 717 841	12.7 21.4 25.1	16.5 24.0 27.0	1.9 2.6 3.2
2／木	近小	ごはん 牛乳 鶏肉のおろしソース 凍み豆腐のカレー炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 凍豆腐 豚肉 油揚げ	ソテーオニオン 大根 しめじ 切干大根 にんじん いんげん 小松菜	ごはん つきこん 片栗粉 さとう 油 じゃがいも	390 602 710	17.4 25.8 30.2	9.7 15.4 17.0	1.5 2.0 2.4
3／金		きのこごはん 牛乳 きのこ信田 おひたし 大根のみそ汁	牛乳 油揚げ きのこ信田 ちくわ かつお節 豆腐 わかめ みそ	まいたけ しめじ 干しいたけ ごぼう にんじん もやし 大根 枝豆 キャベツ にら	ごはん じゃがいも 油 さとう	389 583 671	16.4 23.0 25.5	11.5 16.5 17.3	2.2 2.7 3.0
6／月	社幼 お月見献立	ごはん 牛乳 目玉焼き風オムレツ ひき肉炒め いもの子汁 お月見デザート	牛乳 目玉焼き風オムレツ みそ 鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏肉	たまねぎ にんじん パプリカ 干しいたけ 大根 ねぎ	ごはん つきこん 油 さとう ごま油 片栗粉 さといも 十五夜デザート	432 634 732	17.9 25.2 28.5	10.9 16.4 17.8	1.9 2.4 2.8
7／火	棚幼 近幼	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 きゃべつのごま和え つみれ汁	牛乳 サバのみそ煮 白身魚すりみ 鳥肉	キャベツ もやし にんじん はくさい しめじ えのき ねぎ	ごはん つきこん ごま さとう	451 638 780	19.9 26.0 31.8	16.1 20.8 25.3	2.1 2.4 3.0
8／水	社幼 かみかみ献立	背割れコッペパン 牛乳 ウインナー 寒天サラダ 野菜スープ	牛乳 ウインナー わかめ 豚肉 寒天	きゅうり 大根 キャベツ えのき はくさい にんじん もやし たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	320 594 693	12.9 23.9 27.3	12.9 25.0 26.7	1.9 3.0 3.5
9／木	近幼	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ グリーンサラダ キムチ豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり 枝豆 にんじん 大根 ごぼう ねぎ キムチ	ごはん つきこん 片栗粉 油 じゃがいも	443 667 787	17.7 26.7 31.5	12.8 19.4 21.7	1.3 1.7 2.0
10／金	目の愛護デー献立	ごはん 牛乳 ほうれん草入りぎょうざ 大根のナムル 肉みそスープ ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾄﾞｰﾅｯﾂ	牛乳 ほうれん草入りぎょうざ 豚肉 みそ	大根 ほうれん草 にんじん きゅうり はくさい もやし 枝 豆 ねぎ	ごはん ブルーベリードーナツ ごま油 さとう ごま 春雨	449 754 850	15.0 24.7 27.3	14.1 24.7 26.1	1.8 2.6 3.0
13		スポーツの日							
14／火	全幼 全小	若菜ごはん 牛乳 白身魚のグラタン ほうれん草とベーコンのソテー ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	牛乳 白身魚 チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 にんじん コーン ブロッコリー	若菜ごはん じゃがいも 油	397 604 716	16.8 24.6 28.8	10.3 16.0 17.9	2.0 2.5 3.0
15／水		黒糖コッペパン 牛乳 焼き栗コロッケ イタリアンサラダ コーンポタージュ	牛乳	ブロッコリー キャベツ きゅうり 枝豆 たまねぎ にんじん コーン	黒糖コッペパン 焼き栗コロッケ 油 ポタージュの素	459 641 802	13.8 20.8 24.8	14.3 20.3 24.4	1.9 2.5 3.1
16／木	全小	ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 切干大根の炒め煮 ほうれん草のみそ汁	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	にんじん にら 切干大根 大根 いんげん 干しいたけ ほうれん草 しめじ	ごはん つきこん さとう 油 じゃがいも ごま油	440 649 764	20.9 28.7 33.1	13.0 18.8 20.9	1.7 2.2 2.5

10 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表

日／曜	欠食校・行事等	献立名	あか おもに体をつくる食品	みどり おもに体の調子を整える食品	き おもにエネルギーになる食品	栄養成分表示 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
17 ／ 金	**高小**	五目うどん　牛乳 野菜かき揚げ　和風サラダ	牛乳　油揚げ なると　鶏肉	にんじん　ごぼう はくさい　ねぎ キャベツ　きゅうり 大根　野菜かき揚げ	ソフトめん　油	413 606 763	15.2 22.3 28.1	13.1 21.1 22.7	2.2 2.5 3.1
20 ／ 月	**近小5年 中学校**	ごはん　牛乳 ミートローフ　コーンサラダ かきたま汁	牛乳　鶏ひき肉 豚ひき肉　鶏卵 豆腐	たまねぎ　ブロッコリー コーン　きゅうり キャベツ　にんじん　ねぎ 干ししいたけ　えのき　グリンピース	ごはん　片栗粉 パン粉　さとう	454 659 782	19.9 27 31.6	14.4 20 22.8	1.7 2.1 2.4
21 ／ 火	**社小5年 近小5年**	ごはん　牛乳 かぼちゃひき肉フライ チンヂャオロースー　わかめのみそ汁	牛乳　かぼちゃひき肉フライ 豚肉　わかめ みそ	ピーマン　干しいたけ たけのこ　大根 キャベツ	ごはん　片栗粉 油　麸 さとう	438 632 767	13.7 20.2 23.6	13.1 18.2 21.0	2.0 2.4 3.0
22 ／ 水	**社小5年 近小5年**	丸パン　牛乳 チーズインハンバーグ　ごぼうサラダ 白菜のスープ	牛乳　チーズインハンバーグ チキンハム　鶏卵	ごぼう　にんじん きゅうり　キャベツ はくさい　しめじ	丸パン　さとう ごま　油	447 659 815	17.9 26.1 31.8	22.3 29.2 35.2	2.2 2.8 3.5
23 ／ 木	**社小5年 近小5年**	ごはん　牛乳 白身魚のごまみそ焼き　かぼちゃサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳　白身魚 チキンハム　厚揚げ みそ	ねぎ　かぼちゃ きゅうり　たまねぎ キャベツ　小松菜	ごはん　さとう ごま	412 627 735	17.4 25.9 30.2	13.4 19.5 21.4	1.6 2.1 2.4
24 ／ 金	**棚幼 社小5年 近小5年**	麦ごはん　牛乳 ひき肉カレー　ブロッコリーｻﾗﾀﾞ ヨーグルト	牛乳　豚ひき肉 ヨーグルト　鶏ひき肉	たまねぎ　にんじん グリンピース　トマトピューレ りんごソース　ブロッコリー キャベツ　きゅうり	麦ごはん　カレールウ じゃがいも　油	472 734 862	13.8 21.5 24.4	14.2 22.8 25.4	1.6 2.8 3.3
27 ／ 月	**社小 近小**	ごはん　牛乳 豚キムチ　ゆかり和え ワンタンスープ	牛乳　豚肉 豚ひき肉　なると	はくさい　にんじん ねぎ　キムチ　メンマ キャベツ　きゅうり　もやし ゆかり　にら　ほうれん草	ごはん　ワンタン ごま　さとう ごま油	399 601 699	14.8 21.5 24.2	11.2 16.9 18.5	2.0 2.3 2.7
28 ／ 火	**全小 中学校**	わかめごはん　牛乳 鶏肉のピザソース焼き　さつまいもサラダ コンソメスープ	わかめごはんの素　牛乳 鶏肉　チーズ チキンハム	ピーマン　たまねぎ キャベツ　にんじん ブロッコリー	ごはん　じゃがいも さつまいも	510 728 846	17.4 25.5 29.6	18.1 24.9 27.5	1.8 2.3 2.7
29 ／ 水	**社幼** 棚倉幼稚園 希望献立	シュガー揚げパン　牛乳 鶏肉の照り焼き　リヨネーズポテト たまごスープ　りんごゼリー	牛乳　鶏肉 ベーコン　液卵	たまねぎ　いんげん えのき　ねぎ	コッペパン　油 さとう　りんごゼリー じゃがいも　片栗粉	426 668 838	17.9 28.1 33.7	17.1 25.0 28.9	2.0 2.7 3.3
30 ／ 木	**近小 中学校**	ごはん　牛乳 ホッケ塩焼き ほうれん草のおかかマヨあえ　なめこ汁	牛乳　ホッケ切り身 ちくわ　かつお節 豆腐　みそ	ほうれん草　もやし にんじん　なめこ ねぎ　はくさい	ごはん	366 572 671	15.9 23.5 26.9	10.9 16.8 18.5	1.7 2.3 2.7
31 ／ 金		わかめうどん　牛乳 かぼちゃハンバーグ ひじきとツナのサラダ　ハロウィンゼリー	牛乳　わかめ 油揚げ　なると 鶏肉　かぼちゃハンバーグ ひじき　ツナ	にんじん　ねぎ はくさい　干しいたけ キャベツ　ブロッコリー	ソフトめん　ハロウィンゼリー	461 620 817	23.6 31.2 40.3	13.1 18.5 22.3	1.9 2.4 2.9
					1カ月平均	429 644 770	16.7 24.7 29.0	13.7 20.4 23.0	1.8 2.4 2.8

※　栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。
※　天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。
※　アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。（TEL33－3438）

合計：22食