

10月 献立表

令和7年度
横島小学校給食室

ひ よ う	しゅ しょ く	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1 すい	てづくりまるパン	牛乳	ぶたにくとににくのスパゲッティ ごぼうサラダ ブルーベリージャム	パンきじ あぶら スパゲッティ さとう すりごま	ぎゅうにゅう ぶたもにく ツナ	たまねぎ にんじん ブルーベリー チングンサイ しめじ にんにく ごぼう くらげ キャベツ きゅうり	624 24.6	きょう 今日のパンは食室で丸めて焼いています♪
2 もく	むぎごはん	牛乳	たぬきのおみそしる さけのハーブやき れんこんきんぴら	こめ むぎ さとう じやがいも つきこんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ とうふ あぶらあげ いりこ さけ ぶたもにく いんげん	にんじん ねぎ えのきたけ しょうが れんこん	631 31.2	「さけ」は高品質なたんぱく質が豊富です。
3 きん	むぎごはん	牛乳	にくじやが ちくわのいそべあげ かきなます	こめ むぎ さとう じやがいも つきこんにやく こむぎこ あぶら すりごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたもにく ちくわ	にんじん たまねぎ だいこん グリンピース ほししいたけ たけのこ あおのり かき	656 22.5	「かき」はビタミンCが多く免疫力アップになります。
6 げつ	むぎごはん	牛乳	おつきみじる やさいしんじょう のりかつサラダ・だいふく	あぶら こめ ごまあぶら さとう むぎ すりごま ねりごま しらしたまち だいふく	とうふ とりむねにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう う ツナ	たまねぎ にんじん のり きゅうり しょうが ほししいたけ ねぎ キャベツ えのきたけ だいこん チングンサイ わかめ	668 25.1	「十五夜」です♪ 今夜月を眺めてみましょう(^^)
7 か	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに イカのこばんやき すみそあえ	こめ むぎ さとう じやがいも こんにゃく すりごま あぶら	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ えだまめ イカ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	572 18.2	「かぼちゃ」はビタミン、食物繊維がとても豊富です。
8 すい	まるパン	牛乳	こんさいスープ ギャルソねしおからあげ コールスローサラダ	ショートニング さとう あぶら じやがいも でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ポークワインナー とりむねにく	たまねぎ にんじん コーン だいこん ごぼう きゅうり しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ	565 25.4	「ギャル曾根」考案のからあげを給食に入れてみました☆
9 もく	むぎごはん	牛乳	うおそうめんじる だいすうとうふやき キャベツのおかあえ	こめ むぎ うおそうめん すりごま	ぎゅうにゅう とうふ だいす	たまねぎ チングンサイ ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ きゅうり	603 23.8	「大豆」は畑の肉と呼ばれるほど栄養価が高い食品です。
10 きん	むぎごはん	牛乳	はるさめスープ ぶたもやしキムチ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ あぶら ぶたもやしキムチ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたもにく	たまねぎ にんじん えのきたけ チングンサイ ねぎ きくらげ もやし にら キムチ	598 23.0	「ブルーベリー」は目の健康維持が期待できます。
14 か	ざっこくごはん	牛乳	あきのきのこレー いりこだいす かいそうサラダ	こめ ざっこくまい ごま さとう じやがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたもにく いりこ だいす ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり しめじ えのきたけ まいたけ グリンピース りんご かいそう キャベツ	647 23.7	「きのこ」は低カロリーで食物繊維も多く整腸作用があります。
15 すい	コッペパン	牛乳	かぼちゃのボタージュ タンドリーチキン まめサラダ	ショートニング さとう バター あぶら コンクリムスープ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ポークワインナー えだまめ とりむねにく ミックスピニーズ	かぼちゃ たまねぎ バセリ にんにく きゅうり キャベツ にんじん	651 25.9	「まめ」類は鉄・マグネシウムなどのミネラルが豊富です。
16 もく	ぶんらくめし	牛乳	いちょうはじる ごぼうバーグ ゆかりあえ	こめ むぎ あぶら さとう さといも すりごま ぎゅうにゅう う とりむねにく	あぶらあげ ちくわ だいす たまご ぎゅうにゅう う とりむねにく	さんさい ほししいたけ ゆかり ねぎ たけのこ ごぼう キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう きゅうり	553 23.3	ふるさとくまさんデーです。今月は「上益城」地域を紹介します。
17 きん	むぎごはん	牛乳	とうふのみそしる さかなのバーベキュースース きゅうりのすのもの	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう すりごま あぶらあげ ホキ	ぎゅうにゅう とうふ いりこ あぶらあげ ねぎ えのきたけ わかめ ねぎ りんご きゅうり もやし	たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ ねぎ りんご きゅうり もやし	601 25.2	「酢の物」の酢に含まれる酢酸は消化を助ける効果があります。
20 げつ	むぎごはん	牛乳	あつあげのそぼろに さんまのかんろに かみみかみあえ	こめ むぎ あぶら じやがいも こんにゃく さとう でんぶん すりごま	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ さんま さきいか	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース ごぼう キャベツ きりぼしだいこん	695 26.0	「秋刀魚」は秋の味覚の代表で、良質な脂が豊富です。
21 か	むぎごはん	牛乳	さといものみそしる やきぐりコロッケ とりささみサラダ	こめ むぎ さとう さといも くり ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし とりささみ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし わかめ	626 21.7	今月のみそ汁は「里芋」です。胃腸に優しく低カロリーです。
22 すい	ワインーパン	牛乳	チングンサイのクリームに ひじきサラダ	パンきじ あぶら じやがいも さとう すりごま ノンエッグマヨネーズ	ポークワインナー とうにゅう ぎゅうにゅう とりささみ とりむねにく しろいんげんまめペースト	にんじん たまねぎ チングンサイ コーン キャベツ ひじき きゅうり	585 22.8	「ワインーパン」は給食室で作ります。
23 もく	むぎごはん	牛乳	のっぺいじる とうふのカップやき だいこんサラダ	こめ むぎ さといも こんにゃく でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ とりむねにく ちくわ とうふ ツナ チーズ とりささみ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ みずな ほししいたけ たまねぎ	660 25.6	「のっぺいじる」は具だくさんで少しひろみのある汁です。
24 きん	むぎごはん	牛乳	わかめスープ ヤニヨムチキン もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりむねにく	わかめ えのきたけ たまねぎ ねぎ にんにく きゅうり もやし ほうれんそう にんじん	636 25.9	「ヤニヨムチキン」は日本語で味付けチキンという意味です。
27 げつ	むぎごはん	牛乳	マー婆ーどうふ パンブキンロール パンサンスー	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう う とうふ チキンハム ぶたひきにく	ほししいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ かぼちゃ にんじん もやし きゅうり	748 24.4	「パンブキンロール」はカボチャの春巻きです♪
28 か	むぎごはん	牛乳	だごじる さばのカレーパンこやき ごまあえ	こめ むぎ パンこ すりごま しらたまこ じやがいも さとう ちゅうりきこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりむねにく さば	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ ほししいたけ もやし いんげん	691 27.3	「だごじる」は熊本の郷土料理で、だごは団子のことです。
29 すい	しょくパン	牛乳	きつねうどん れんこんつくねのてりやき こんにゃくサラダ	ショートニング さとう うどんめん こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう れんこんつくね あぶらあげ かまぼこ とりむねにく ツナ	にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	592 26.5	「きつねうどん」は甘く味付けした油揚げをのせたうどんです。
30 もく	むぎごはん	牛乳	ごじる	こめ むぎ ごま じやがいも あぶら みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいす いわし ぶたもにく	だいこん ごぼう ねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ わかめ もやし チングンサイ にら みかん	645 27.5	「吳汁」は主に中国地方、九州の一部で食べられてきた料理です。
31 きん	にんじんピラフ	牛乳	やさいスープ キャベツバーグ かぼちゃムース	こめ むぎ あぶら マーガリン かぼちゃムース じやがいも さとう	ツナ えだまめ ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ グリンピース ねぎ	630 22	今日はハロウィンです☆秋の収穫に感謝しましょう(^^)/

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。