がっこうきゅうしよくはいぜんひょう しょうがっこう
学校給食配膳表 小学校

令和7年10月分

秋になるといろいろな食べ物の実り、食べる楽しみが増してくるので「食欲の秋」、「実りの秋」などといいます。秋が旬の食べ物は、しいたけやしめじ、さつまいも、里いも、さんま、さけ、ぶどう、くりなどです。秋の味覚を味わいましょう。

じよきよしよくたいおうこんだて
★除去食対応献立

10月1日(水) 小さいわしのフライ ごはん ちくぜんに筑前煮	10月2日(木) ★たまご ドライカレー ごはん ★コーンスープ	10月3日(金) きゅうりとわかめのすもの酢の物 ごはん ふりかけ あつあ厚揚げのにそぼろ煮
10月6日(月) あじのフライ ボイルキャベツ ウスターソース ごはん かぼちゃのみそ汁	10月7日(火) ホウレン草オムレツ ハニーピーナッツ わかめごはん 野菜いため	10月8日(水) れんこんサラダ マヨネーズ ごはん ようふうに洋風煮
10月9日(木) ★たまご ごまあえ ごはん ★高野豆腐のたまご卵とじ	10月10日(金) しおこんぶ 塩昆布あえ ごはん こはくあげのケチャップあえ	
10月13日(月) スポーツの日	10月14日(火) さけ やさい 鮭の野菜カツ ゆかりづけ ごはん ひじきのいため煮	10月15日(水) えだまめサラダ ごまドレッシング ごはん チリソース煮
10月16日(木) さわらのてりやき風 ごはん すまし汁	10月17日(金) フルーツカクテル ごはん きのこもりもりチキンカレー	
10月20日(月) キャベツのミンチカツ ごはん ぶたにく豚肉とごぼうのいために炒め煮	10月21日(火) とりしゅまい ごはん ちゅうかどん中華丼	10月22日(水) おひたし ごはん にくじゃが
10月23日(木) かいそう海藻サラダ ちゅうか中華ドレッシング ごはん マーボー豆腐	10月24日(金) ほきフライ ボイルキャベツ ケチャップソース ごはん しょう食パン スライスチーズ コンソメスープ	
10月27日(月) いわしの梅煮 なば菜葉あえ ごはん ぶたにく豚肉とこんにやくのみにみそ煮	10月28日(火) かに煮込みハンバーグ ごはん パンプキンポタージュ	10月29日(水) あ揚げぎょうざ ごはん キムチ丼
10月30日(木) やさい野菜サラダ オニオンドレッシング ごはん ミニフィッシュ うま煮	10月31日(金) にくとり肉のすだち風味 ごはん とくしま徳島たつぷり しるみそ汁	

- ざらパン皿
- ちゅうわん中碗
- しょうわん小碗

日	1	2	3	6	7	8	9	10	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	31
曜	水	木	金	月	火	水	木	金	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
Iエネルギー kcal	619	596	589	632	646	608	587	654	667	606	623	622	638	605	585	636	621	639	700	607	624	675
たんぱく質 g	21.9	24.1	23.3	23.4	24.7	20.0	26.4	21.4	24.6	24.1	25.7	19.9	20.0	26.0	22.2	27.4	27.7	27.5	23.6	19.2	24.3	23.4

中学年の栄養価です