

令和7年 10月 小 学 校 学 校 給 食 献 立 表 宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	こ ん だ て め い			しょくひんのはたらき						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
		食材等の都合により献立がかわることがあります			おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		
1	水	ごはん	牛乳	や 焼きぎょうざ(2) チャーハンの具 とうにゅう 豆乳みそスープ	ごはん ぎょうざの皮	あぶら ごま ごま油	ぶたにく ハム とりにく 豆乳 みそ たまご とうふ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	もやし だいこん ねぎ にんにく キャベツ	588 24.8 18.1 2.6
2	木	パーカーハウス	牛乳	わかどり 若鶏のトマトソースかけ ごぼうサラダ リンゼンズツペ	パン じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	とりにく ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり キャベツ セロリ	623 28.6 25.8 2.7
3	金	ごはん	牛乳	わふう 和風ハンバーグ(うさぎ型) 《行事食 十五夜》 ちぐさ つきみ じる じゅうごや 千草あえ 月見汁 十五夜ゼリー	ごはん さとう さいとも ゼリー かたくりこ じゃがいももち		ハンバーグ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ねぎ コーン えのきたけ	587 22.4 13.6 1.7
6	月	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き こんぶ 昆布づけ 呉汁	ごはん さいとも	あぶら	さば だいず ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	568 26.6 18.9 2.0
7	火	ごはん	牛乳	にく 肉だんごケチャップソース(2) タマナーチャンブルー もずくスープ	ごはん	あぶら	肉だんご ぶたにく たまご かつおぶし いかボール	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	581 26.5 16.7 2.3
8	水	ごはん	牛乳	いそべ あじの磯辺フライ 香味づけ さつま汁	ごはん さつまいも パン粉	あぶら ごま	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにやく しめじ	613 24.3 19.5 2.0
9	木	しょう 小ゆめロール	牛乳	チキンチーズ焼き やきそば ナタデココフルーツあえ	パン パン粉 やきそばめん	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ もも パイ	703 27.4 26.0 2.7
10	金	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ コールスローサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター ドレッシング	ぶたにく	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ しめじ コーン にんにく	659 21.0 21.0 2.0
14	火	うどん	牛乳	いかナゲット(2) キャベツのおかかあえ にく じる 肉うどん汁 メープルマフィン	うどん マフィン		いか ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しいたけ	615 28.6 16.4 3.4
15	水	はちみつパン	牛乳	ハムチーズサンドフライ(ソ) えだまめ 枝豆サラダ コーンクリームスープ	パン じゃがいも パン粉	あぶら ドレッシング	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ コーン たまねぎ	677 24.0 25.4 3.0
16	木	ごはん	牛乳	ますのマヨネーズ焼き きんぴら とうがんのみそ汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	ます ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく とうがん たまねぎ しいたけ	577 26.8 17.4 1.9
17	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	チキンカレー コーンサラダ グレープゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく	681 17.8 19.7 2.6
20	月	運動会振替休日									
21	火	ごはん	牛乳	とり 鶏つくねの照り焼き ごま酢あえ みそけんちん汁 レモンゼリー	ごはん さとう ゼリー さいとも かたくりこ	あぶら ごま	とりにく ちくわ とうふ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし ねぎ ごぼう だいこん こんにやく	611 22.0 16.9 2.3
22	水	こめっこぱん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ツナサラダ ラビオリトマトスープ	パン ラビオリの皮 パン粉	あぶら ドレッシング	ベーコン ツナ ぶたにく	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ	664 25.3 25.3 3.0
23	木	ごはん	牛乳	たま かに玉あんかけ チョレギサラダ とうふ 豆腐チゲ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ドレッシング	かに たまご ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん にら	キャベツ きゅうり だいこん はくさい ねぎ にんにく	580 22.7 18.6 2.4
24	金	じょうしゅう 上州かみなり ごはん	牛乳	まえばし 前橋メンチカツ(ソ) 《行事食 学校給食ぐんまの日》 こまつな 小松菜のごまあえ おつきりこみ	ごはん パン粉 ほうとうめん さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし しめじ ねぎ はくさい だいこん	692 23.3 21.8 2.6
27	月	ごはん	牛乳	さんまかばやき のり酢あえ どんこ汁	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま油 バター ごま	さんま ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ ねぎ コーン しょうが	618 23.5 21.9 2.0
29	水	ラーメン	牛乳	かいせん 海鮮しゅうまい(2) パンパンジーサラダ とんこつラーメンスープ かぼちゃプリン	ラーメン しゅうまいの皮	あぶら ドレッシング	えび いか ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	きゅうり もやし コーン キャベツ にんにく	589 24.4 17.0 3.5
30	木	ごはん	コーヒー 牛乳	あかうお しろ 赤魚の白しょうゆ焼き 大根のあさづけ じゃがいものそぼろ煮	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	赤魚 ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	だいこん きゅうり たまねぎ こんにやく しょうが	593 24.4 15.1 1.5
31	金	くろ 黒パン	ジョア	チーズインハンバーグデミグラスソースかけ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポターージュ	パン さとう	あぶら バター ドレッシング	ハンバーグ ツナ ベーコン	ジョア 牛乳 チーズ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	653 24.5 20.1 2.5

《行事食 十五夜》



10月6日は十五夜です。
十五夜の日、1年の中で一番きれいな満月が見える
と言われてます。十五夜には、稲穂に見立てたス
スキをかざり、月見団子や野菜をお供えし、秋の豊作
を祈ります。昔から、この時期に採れる野菜を供える
習慣があり、十五夜の月を「いも名月」と呼ぶこともあ
ります。

《行事食 学校給食ぐんまの日》

10月24日は「学校給食ぐんまの日」です。
群馬県産の食材をたくさん使った給食
をとおして、群馬の良さを知ってもら
うために制定されました。



月平均栄養量

- こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です
- お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
- ()の数字はもりつけ数です。
- (ソ)はソースが別につきます。