令和7年度

学校給食献立予定表

塩原小中学校

日	曜	献立名 主食	牛乳	献立名 おかず	主な材料 血や筋肉や骨になる食品（あか） 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海草	体の調子を整える食品（みどり） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	熱や力のもとになる食品（きいろ） 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	栄養量（上段：小学生　下段：中学生） エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	水	ごはん	牛乳	ビビンバの具 すまし汁	ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく もやし まいたけ	こめ さとう	油 ごま ごま油	668 817	28.6 35.2	24.5 29.9	2.1 2.7
2	木	小さいミルクパン	牛乳	ブロッコリーサラダ ごま汁うどん	ぶた肉 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン・もやし キャベツ・たけのこ しょうが	パン うどん	ドレッシング 油 ごま	582 746	28.4 36.1	25.4 31.5	3.3 4.3
3	金	ごはん	牛乳	とり肉の天ぷら たくあんとやさいのさっぱりあえ だいこんとあぶらあげのみそ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ・ねぎ もやし だいこん	こめ 天ぷらこ	油 ごま	650 799	26.1 32.5	20.0 24.3	2.1 2.7
十五夜献立 6	月	バターパン	牛乳	ビッグ肉だんご ジャーマンポテト コンソメスープ・十五夜デザート	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	パン じゃがいも デザート	バター	761 968	25.1 32.0	33.3 41.8	2.7 3.6
7	火	ごはん	牛乳	とり肉のてりやき おかかあえ いなか汁	とり肉・みそ かつおぶし あつあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし・ねぎ だいこん ごぼう	こめ さとう じゃがいも	ごま ごま油	662 811	27.2 33.7	20.6 24.8	2.1 2.7
8	水	なめし	牛乳	エビカツ もやしとだいずのサラダ こうやとうふのみそ汁	エビ・こうやとうふ だいず・みそ チキンハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり ねぎ	こめ こむぎこ パンこ	油・ごま ドレッシング ごま油	654 862	28.7 37.5	23.5 29.3	3.0 3.9
9	木	こめこドッグ	牛乳	かいそうサラダ しおばらスープ入りやきそば	ちくわ ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	パン やきそばめん	ドレッシング ごま油	683 921	25.9 33.7	18.7 22.7	3.6 4.9
10	金	ごはん	牛乳	チンジャオロースー ポークシューマイ マロニースープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく・たけのこ・ねぎ しょうが・しいたけ たまねぎ・キャベツ	こめ・でんぷん こむぎこ マロニー	油 ごま油	666 831	26.4 33.0	18.9 23.5	2.5 3.2
地産地消給食 16	木	コッペパン	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ キャベツのサラダ やさいミルクスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	しめじ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油	605 774	27.1 33.0	22.7 25.9	2.8 3.7
17	金	ごはん	牛乳	なっとう しおこんぶあえ とん汁	なっとう・みそ ぶた肉 とうふ	牛乳 しおこんぶ	にんじん	きゅうり・だいこん もやし・ごぼう キャベツ・ねぎ	こめ	ごま 油	725 859	28.8 33.3	26.7 30.8	1.8 2.2
20	月	アップルパン	牛乳	メンチカツ キャベツとおさかなソーセージのソテー やさいスープ	とり肉 ぶた肉 魚肉	牛乳	にんじん	りんご・にんにく・たまねぎ キャベツ・しょうが もやし・だいこん	パン こむぎこ パンこ	油	777 966	31.8 39.1	34.0 40.7	2.8 3.5
21	火	ごはん	牛乳	いわしおかかに やさいきんぴら すまし汁	いわし かつおぶし さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ	こめ ざらめ ふ	油 ごま ごま油	644 774	25.8 30.8	18.5 21.3	2.7 3.3
22	水	ごはん	牛乳	おやこに わふうサラダ だいこんとわかめのみそ汁	とり肉 たまご	牛乳 わかめ みそ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・ねぎ キャベツ だいこん	こめ さとう	油 ドレッシング	748 915	28.7 35.0	23.7 28.6	2.5 3.1
23	木	コッペパン	牛乳	カルシウムたっぷりオムレツ ほうれんそうソテー シチュー	たまご とり肉	牛乳	トマト ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	油 バター	666 841	28.9 36.1	25.9 31.4	3.0 3.9
24	金	ごはん	牛乳	やきにくいため グリーンサラダ はるさめスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ・ねぎ にんにく・もやし キャベツ	こめ	ドレッシング	714 863	27.8 33.4	22.5 26.4	2.1 2.7
27	月	丸パン	牛乳	かぼちゃコロッケ ペンネのトマトに オニオンスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ にんにく	パン・ペンネ こむぎこ パンこ	油	690 884	26.8 33.5	29.6 36.6	2.8 3.5
かみかみ献立 28	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご ごぼうサラダ まきがり汁	たまご・なると ぶた肉・みそ とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・しょうが・ねぎ キャベツ・だいこん コーン・しめじ	こめ さといも	油	688 839	26.2 31.6	22.8 27.5	2.4 3.1
29	水	ごはん	牛乳	パリパリはるまき ナムルサラダ ワカメスープ	ぶた肉	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ	こめ こむぎこ	油・ごま油 ドレッシング ごま	797 983	27.5 33.9	31.6 38.5	2.3 2.9
30	木	セルフホットドッグ	牛乳	ウインナーチリソース フレンチポテトのそぼろいため とり肉とやさいのスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	にんにく・だいこん しょうが キャベツ	パン・でんぷん さとう じゃがいも		735 943	28.6 36.1	35.4 45.0	2.6 3.5
31	金	ごはん	牛乳	ポークカレー すあげやさい デザート	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん・ズッキーニ かぼちゃ パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも デザート	油	805 965	25.0 30.2	24.6 29.3	2.7 3.3

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月小学生平均栄養量	699	27.5	25.5	2.6
小学生基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
今月中学生平均栄養量	870	34.0	30.9	3.3
中学生基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5

10月27日から11月９日は

読書週間

読書の秋！　食欲の秋！　この機会に食をテーマにした本を読んでみませんか？

しっかり食べて体を動かそう

すごしやすい季節になりました。バランスよく食べて、適度な運動をすると毎日元気にすごせます。

★都合により献立を変更する場合があります。