

令和7年

10月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

小禄学校給食センター

TEL: 917-3459

FAX: 858-0424

こ ん だ て	【10月のもくひょう】 しゅんのしよくざいについてしろう		1(水)	2(木)	3(金)
	○旬(しゅん)とは その食べものがたく さんとれ、1年のう ちで1番おいしく栄 養がある時期のこ とです。		給食提供がない日 3日(金)・・・小禄中	にんじんシリシリー いわしのかんろに ごはん ゆしどうふ	パンパンジーサラダ むぎごはん マーボーナス
小学校 中学校	E 617 P 28.6 F 24.0 E 711 P 32.5 F 27.3	E 597 P 26.9 F 18.8 E 690 P 29.9 F 20.0	E 633 P 27.4 F 21.3 E 755 P 31.8 F 24.4		
こ ん だ て	6(月) 十五夜 おつきみみたらしだんご うさぎがたおろしハンバーグ くりごはん さといものにつけ	7(火) ショーロンボー ごもくチャーハン パンサンズー	8(水) たんかんジャム ブロッコリーのソテー きのこのスープ ぜんりゅうふんパン	9(木) おさかなふりかけ なし フータジャー むぎごはん あつあげのみそしる	10(金) 目の愛護デー ブルーベリーゼリー かぼちゃひきにく にくやさいそば
	E 564 P 15.9 F 13.5 E 680 P 18.9 F 16.1	E 594 P 19.5 F 18.4 E 645 P 21.1 F 19.5	E 569 P 24.7 F 21.3 E 648 P 28.0 F 23.9	E 591 P 21.5 F 17.3 E 697 P 24.4 F 19.3	E 689 P 24.7 F 22.9 E 738 P 26.9 F 24.3
10月10日 目の愛護デー 近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられます。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。 アントシアニン 目の健康に必要なビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症を起してしまうことがあります。 多く含む食品 - 黒ごま - ブルーベリー - なす - 紫キャベツ - など ビタミンA 青紫の色素成分で、目が光を感じるのに必要な栄養素です。皮膚や粘膜を健康に保ち、抗酸化作用で免疫力も高めます。 多く含む食品 - かぼちゃ - モロヘイヤ - にんじん - ほうれん草 - など					
こ ん だ て	20(月) スティックチーズ (ぐ) ジョア (むぎごはん) こまつなのみそしる もずくどん	21(火) シュウマイすぶた ごはん はるさめスープ	22(水) フルーツナタデココ (むぎごはん) (ルウ) チキンカレー	23(木) ミルメーク きびなごあおさフライ からしなの さつまいもごはん あえもの	24(金) ホイコーロー ごはん にらたまスープ
	E 606 P 28.5 F 16.7 E 720 P 32.6 F 19.3	E 644 P 23.8 F 21.2 E 753 P 26.7 F 23.3	E 633 P 20.8 F 16.4 E 758 P 23.8 F 18.4	E 622 P 22.3 F 17.4 E 684 P 24.9 F 19.3	E 565 P 23.4 F 19.5 E 672 P 26.7 F 21.6
こ ん だ て	27(月) カジマヤー みかん せんぎりイリチー きびごはん シカムドゥチ	28(火) かつおカツ ゆかりごはん だいこんのにつけ	29(水) ヨーグルトクレープ キャベツのツナあえ ざっくくりいあぶらみそ ごはん だいこんのすましじる	30(木) つくね ちくぜんに ごはん とうふのみそしる	31(金) ハロウィン パンプキンパバロア やさいのグラタン ビーンズサラダ ペンネ・ミートソース
	E 589 P 23.9 F 15.7 E 695 P 27.5 F 17.6	E 594 P 24.0 F 17.8 E 731 P 28.9 F 21.5	E 610 P 21.9 F 17.8 E 703 P 24.8 F 18.6	E 586 P 23.1 F 19.4 E 692 P 26.8 F 21.6	E 678 P 24.1 F 30.0 E 750 P 27.5 F 32.5

※材料・天候によって献立を変更することがあります。