

# 10がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和7年度  
あわら市学校給食センター

October	あか	きいろ	みどり	えいようか					
	からだをつくるしよくひん	I柄-Iとなるしよくひん	からだのちようしをととのえるしよくひん	エネルギーたんぱく質しつえんぶん	たんすいかぶつ				
	魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種実類など	色のこい やさしい	その他のやさしい きのこ・くだものなど			
1水	【しよくひんロスさくげんきゆうしよく】 ごはん ぎゆうにゆう さばのみそに たぬきじる きりぼしだいこんのおひたし	さば みそ はんぺん うすあげ	ぎゆうにゆう	こめ さとう でんぷん	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ こんにやく しろねぎ しょうが もやし きりぼしだいこん	504 kcal 23.9 g 15.5 g 2.2 g	71.4 g	
2木	ごはん ぎゆうにゆう チーズハンバーグのトマトソースかけ マカロニスープ レモンドレッシングサラダ	ぶたにく とりにく ハム	ぎゆうにゆう チーズ	こめ パンこ でんぷん マカロニ さとう	バター なまクリーム あぶら	たまねぎ キャベツ セロリ だいこん きゅうり	598 kcal 21.9 g 22.1 g 2.3 g	80.7 g	
3金	ごはん ぎゆうにゆう ちくわのいそべあげ(2こ) えどっこに そくせきづけ	ちくわ ぶたにく こおりどうふ だいず	ぎゆうにゆう あおのり こんぶ	こめ こむぎこ こめこ じゃがいも さとう	あぶら	たまねぎ ほししいたけ こんにやく キャベツ	559 kcal 24.3 g 15.8 g 2.4 g	86.7 g	
6月	【おつきみきゆうしよく】 とりごもくごはん ぎゆうにゆう やきぐりコロケ しらたまつきみじる もやしとちくわのごまずあえ	とりにく うすあげ ぶたにく ちくわ	ぎゆうにゆう	こめ さとう くり じゃがいも パンこ こむぎこ しらたまもち	あぶら ごまあぶら ごま	ぶなしめじ えだまめ だいこん ごぼう しろねぎ もやし きゅうり	586 kcal 21.7 g 19.8 g 2.1 g	84.2 g	
7火	バンズパン ぎゆうにゆう ほうれんそうオムレツ ポークシチュー コールスローサラダ	たまご ぶたにく	ぎゆうにゆう	バンズパン じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ とうにゆうクリーム コールスローレッシング	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	609 kcal 24.6 g 22.9 g 2.6 g	85.7 g
8水	ごはん ぎゆうにゆう いわしのうめに あげとあおなのみそしる きりぼしだいこんとひじきのにももの	いわし あつあげ みそ とりにく	ぎゆうにゆう ひじき	こめ でんぷん じゃがいも さとう	ごまあぶら	うめ だいこん たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん	646 kcal 30.0 g 25.3 g 2.2 g	79.4 g	
9木	ごはん ぎゆうにゆう とりにくのレモンづけ ジュリエンスープ まめまめサラダ	とりにく ベーコン だいず みそ	ぎゆうにゆう	こめ でんぷん さとう	あぶら ノイックマヨネーズ ごま	たまねぎ だいこん セロリ キャベツ きゅうり えだまめ コーン	642 kcal 23.7 g 26.3 g 2.0 g	81.5 g	
10金	ごはん ぎゆうにゆう さけフライ ひよこまめのカレースープ ごまドレッシングサラダ ブルーベリーゼリー	さけ ひよこまめ ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう	こめ パンこ こむぎこ でんぷん こめこ ブルーベリーゼリー	あぶら ごまドレッシング	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	571 kcal 22.8 g 18.3 g 1.4 g	82.1 g	
16木	【りゆうおうせん しょうぶメシ】 ごはん ぎゆうにゆう ソースチキンかつ わかめのみそしる れんこんサラダ けんさんおこめのムース	とりにく うすあげ みそ ハム	ぎゆうにゆう わかめ	こめ パンこ でんぷん さとう おこめのムース	あぶら ごまあぶら ごま	だいこん たまねぎ えのきたけ れんこん きゅうり コーン	635 kcal 23.6 g 21.6 g 2.5 g	90.5 g	
17金	とりそぼろごはん ぎゆうにゆう ししゃもてんぷら(2こ) とうふのすましじる こまつなのにももの	とりにく きぬごしどうふ はんぺん うすあげ	ぎゆうにゆう ししゃも わかめ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	ごぼう えだまめ えのきたけ たまねぎ しろねぎ キャベツ	546 kcal 23.3 g 22.1 g 2.6 g	67.6 g	
20月	ごはん ぎゆうにゆう メンチカツ まめ入りミネストローネ ゆかりマヨネーズサラダ	ぶたにく とりにく だいず いんげんまめ ツナ	ぎゆうにゆう	こめ パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう マカロニ	あぶら ノイックマヨネーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり	592 kcal 19.5 g 22.0 g 1.9 g	83.8 g	
21火	ごはん ぎゆうにゆう にくだんごのカレーに もやしのナムル かみかみだいずにぼし	とりにく ぶたにく だいず	ぎゆうにゆう わかめ に干し	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら カレールウ ごまあぶら ごま	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ もやし	518 kcal 20.4 g 14.2 g 1.5 g	83.2 g
22水	【ふるさときゆうしよく】 ごはん ぎゆうにゆう やきほつけ だいこんのそぼろに きゅうりのこんぶあえ えちぜんがき	ほっけ とりにく あつあげ	ぎゆうにゆう こんぶ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうが ほししいたけ たまねぎこんにやく だいこん えだまめ きゅうり えちぜんがき	522 kcal 24.1 g 15.8 g 1.6 g	75.7 g	
23木	ごはん ぎゆうにゆう とりにくのたつたあげ(2こ) こんさいみそしる ほうれんそうサラダ	とりにく うすあげ みそ ツナ	ぎゆうにゆう	こめ さとう でんぷん さつまいも	あぶら	りんご しょうが だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ コーン	635 kcal 24.0 g 24.8 g 1.7 g	84.3 g	
24金	ごはん ぎゆうにゆう あつあげのいたの かきたまじる ぶたにくのみそいため	あつあげ たまご きぬごしどうふ ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう わかめ	こめ さとう でんぷん	あぶら	たまねぎ えのきたけ しろねぎ しょうが もやし キャベツ	592 kcal 27.5 g 23.1 g 2.2 g	72.3 g	
27月	【じばさんプラスワンきゆうしよく】 ごはん ぎゆうにゆう さごしのなんばんづけ うちまめじる ひじきのいために けんさんきなこプリン	さごし うすあげ うちまめ みそ ぶたにく ちくわ	ぎゆうにゆう ひじき	こめ でんぷん さとう きなこプリン	あぶら ごまあぶら	たまねぎ だいこん まいたけ しろねぎ こんにやく えだまめ	611 kcal 26.8 g 22.7 g 2.1 g	81.6 g	
28火	【しょうえん(げんえん)きゆうしよく】 ごはん ぎゆうにゆう プリプリえびぎょうざ(2こ) はくさいなべ にまめ	えび ぶたにく ちくわ うすあげ だいず	ぎゆうにゆう	こめ さとう こめこ でんぷん こむぎこ	あぶら	たけのこ だいこん しらたき はくさい しろねぎ	599 kcal 24.2 g 22.7 g 1.5 g	78.8 g	
29水	ビビンバ (ごはん ひきにくとぜんまいのいためもの たまごいりナムル) ぎゆうにゆう トックスープ	ぎゆうにく ぶたにく あかみそ たまご ベーコン	ぎゆうにゆう わかめ	こめ さとう トック	ごまあぶら	ぜんまい もやし たまねぎ だいこん ほししいたけ	537 kcal 21.4 g 18.5 g 2.2 g	76.1 g	
30木	ごはん ぎゆうにゆう チキンのオープンやき はるさめスープ あわらのみかくサラダ	とりにく ハム	ぎゆうにゆう チーズ	こめ パンこ はるさめ さつまいも じゃがいも さとう	あぶら ノイックマヨネーズ	たまねぎ はくさい しろねぎ きゅうり えちぜんがき	606 kcal 21.2 g 22.7 g 1.9 g	84.2 g	
31金	チキンライス ぎゆうにゆう かぼちゃグラタン とうにゆうスープ りんご	とりにく おから とうにゆう ベーコン	ぎゆうにゆう	こめ じゃがいも こめこ でんぷん さとう	あぶら	たまねぎ えだまめ キャベツ えのきたけ コーン りんご	562 kcal 19.9 g 20.4 g 2.4 g	81.1 g	

★もの資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

◎ホームページでも見ることができます！

あわら市 給食

★きゆうしよくセンターでは、アレルギーのコンタミネーション(予期せぬ微量混入)の可能性が  
ある環境下での調理となります。