




れいわ7ねん 10がつ こんだてよていひょう

小学校C

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	その他の 食べ物
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのものになる)			
		魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂		
1 水	あぶらあげのみそそばうどん ①むぎごはん ②あぶらあげのみそそば ③あおなのじゃこいため ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう  鉄たっぷり給食の日	②とりにく あぶらあげ みそ ④たまご	③ちりめんじゃこ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④みつば	②④たまねぎ ③キャベツ ④えのきたけ	①ごはん おおむぎ ②さとう ④ふ てんぷん	②ごま ごまあぶら ③あぶら	619 26.8	
2 木	①ごはん ②にくじゃが ③にまめ ④もやしとチンゲンサイのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③だいず	⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②④にんじん ④チンゲンサイ	②たまねぎ ④もやし	①ごはん ②じゃがいも ②③さとう	②③④あぶら	588 24.6	
3 金	①ごはん ②にくみハンバーグ ③ブロッコリーサラダ ④いっしょくノンエッグドレッシング ⑤やさいとまるむぎのスープ ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく ぶたにく	⑥ぎゅうにゅう	③ブロッコリー ⑤にんじん	②⑤たまねぎ ③キャベツ ⑤はくさい セロリ	①ごはん ②パンこ てんぷん さとう ⑤おおむぎ	④ノンエッグ ドレッシング 【大豆】	635 22.4	
6 月	①むぎごはん ②マーボー豆腐 ③ほうれんそうのごますあえ ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう  歯(ハ)ッピー給食の日	②ぶたにく 豆腐 だいずミート みそ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③ほうれんそう	②たまねぎ しょうが にんにく ③きりぼしだいこん ②ねぎ	①ごはん おおむぎ ②てんぷん ②③さとう	②あぶら ③ごま ごまあぶら	596 25.6	
7 火	①ごはん ②★かつおミンチカツ ◆ひきにくかぼちゃコロッケ ③かわりきんぴら ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう  選択給食	★かつお ◆③ぶたにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ	③くわわかめ ⑤ぎゅうにゅう	◆かぼちゃ ③④にんじん	★しょうが ★◆④たまねぎ ③ごぼう ④ねぎ	①ごはん ★◆パンこ こむぎこ ◆てんぷん ★◆③さとう ④じゃがいも	★だいずあぶら ★◆③あぶら ③ごま ◆ラード 【りんご 大豆】 ③こんにやく	★610 ★23.8 ◆616 ◆21.9	
8 水	①ごはん ②とりにくとなすのケチャップに ③こふきいも ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②なす ②④たまねぎ ④だいこん キャベツ	①ごはん ②てんぷん さとう ③じゃがいも	②あぶら	527 23.0	
9 木	①ごはん ②いわしのかつおに ③やさのみそいため ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし ③あぶらあげ みそ ④豆腐	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②レモンかじゅう ③キャベツ ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②てんぷん ②③さとう	③あぶら ④ごまあぶら	544 24.7	
10 金	あきやすみ								
13 月	スポーツのひ								
14 火	あきやすみ								
15 水	①きのこごはん ②あつきたまご ③はくさいのにびたし ④やさのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	①あぶらあげ ②たまご 【小麦】 ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな	①えのきたけ しめじ ほしいたけ ③はくさい ④だいこん たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ①②さとう ②てんぷん ④さつまいも	②だいずあぶら	584 25.5	
16 木	①むぎごはん ②ポークしゅうまい ③かわりチンジャオロースー ④ビーフンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ④にら	②④たまねぎ ②③しょうが ③もやし にんにく	①ごはん おおむぎ ②パンこ さとう こむぎこ みずあめ ②③てんぷん ④ビーフン	③あぶら オイスターソース ④ごまあぶら	561 22.5	
17 金	①コッペパン ②だいずいりドライカレー ③ようふうスープ ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②だいず ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③えちぜんみずな	②③たまねぎ ③キャベツ ④りんご	①パン【大豆】 ②こむぎこ ③じゃがいも	②あぶら	554 22.5	

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。

・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。

・練り製品には、調味料の中に鰯・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。

・「煮干し」は、えび・かきが混ざる漁法で採取しています。

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのものになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
20月	①おぎごはん ②にさば ③さんしょくいため ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ③キャベツ ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん おおむぎ ②さとう	③あぶら	575 25.7
21火	①ごはん ②いりどうふ ③ツナとじゃがいものしおこうじに ④みかん(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく どうふ ③まぐろ	②ひじき ⑤ぎゅうにゅう	②こまつな ②③にんじん	②ほしいたけ ③えだまめ たまねぎ しょうが ④みかん(かん)	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③じゃがいも しおこうじ	②③あぶら	601 21.7
22水	①ごはん ②とりにくのさっぱり ③れんこんのきんぴら ④にゅうめんじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ちくわ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②しょうが にんにく ③れんこん ④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②③さとう ④そうめん	③あぶら	591 24.6
23木	①ごはん ②にくだんごのあまずあんからめ ③はっぽうさい ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく 【大豆 ごま】 ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん チンゲンサイ	②③たまねぎ ③もやし はくさい しょうが ④パインアップル(かん)	①ごはん ②パンこ さとう ③でんぷん	②③あぶら ③ごまあぶら	567 22.3
24金	ハヤシライス ①ごはん ②ハヤシチュー ③キャベツとエリンギのいためもの ④にぼしのこめコスナック ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン	④にぼし あおのり ⑤ぎゅうにゅう	②トマト(かん) ②④にんじん	②たまねぎ にんにく ③キャベツ エリンギ	①ごはん ②じゃがいも ④こめこ さとう	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③④あぶら ④ごま	636 23.6
27月	①コンソメライス ②リュブリャナふうシュニツツェル ③キャベツときゅうりのサラダ ④ゴラーシュ ⑤ぎゅうにゅう	②ハム【大豆】 ④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん トマト(かん)	③キャベツ きゅうり ④たまねぎ にんにく きパブリカ	①ごはん ②こむぎこ パンこ ②④じゃがいも	①②④あぶら ③フレンチ ドレッシング	591 19.5
28火	①ごはん ②とりにくのチリソースに ③もやしとにらのいためもの ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④どうふ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③にら ④にんじん	②にんにく しょうが ②④たまねぎ ③もやし ④だいこん	①ごはん ②さとう でんぷん	②③あぶら ④ごまあぶら	516 24.7
29水	①ごはん ②やしししゃも ③きりぼしだいこんのもの ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ③とりにく あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん	③きりぼしだいこん ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①ごはん ③さとう じゃがいも	③あぶら	608 27.3
30木	①おぎごはん ②ぶたにくのいりに ③ざといもみそ ④あきトマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく かまぼこ 【小麦 大豆】 ③あつあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ④トマト	②たまねぎ ③はくさい ③ねぎ	①ごはん おおむぎ ②さとう ③ざといも	②あぶら	560 24.5
31金	①えちぜんりのカツをトッピング あきのツナカレーライス ②ごはん ③あきのツナカレーシチュー ④ふくいポークとやさいのソテー ⑤ふくじんづけ ⑥ぎゅうにゅう	①とりにく ③まぐろ ④ぶたにく	⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな ⑤しそのは	③またけしめじ たまねぎ にんにく ③⑤しょうが ④もやし ⑤だいこん なす きゅうり れんこん なたまめ	①パンこ だいずこ でんぷん ②ごはん ③じゃがいも さつまいも	①③④あぶら ③カレールウ 【小麦 りんご】	721 28.5

ふるさと給食の日

姉妹都市クラン市(スロベニア)給食

QRコードをよみると、「スロベニア共和国」の紹介ポスターを見ることが出来ます。 →



地場産プラスワン給食

県の補助を受けて、通常の給食に地場産食材を使用したおかずやデザートを1品追加(=プラスワン)した給食です。(年間6回の実施予定)

◎ドレッシング等の成分

3日	ノンエッグドレッシング	食用植物油 醸造酢 水あめ 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白【大豆】 香辛料 酵母エキス レモン果汁 こんにやく製粉 増粘多糖類 水
16日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぷん
27日	フレンチドレッシング	醸造酢 食塩 オニオンパウダー 香辛料 ガーリックペースト 濃縮レモン果汁 濃縮ライム果汁 ゆず果汁 セルロース 増粘剤(キサンタンガム) 調味料(アミノ酸等) 甘味料(スクラロース) 水

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー590kcal たんぱく質24.0g 脂質17.8g 炭水化物89.6g 食塩相当量2.1g



◎福井県の食材を使っています。

今月は、米(ハナエチゼン) 米粉 大麦 県産チキンカツ ふくいポーク 大豆 豆腐 です。



令和7年 10月 献立予定表

中学校

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		あか (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
1 水	油揚げのみそそばろ井 ①麦ご飯 ②油揚げのみそそばろ ③青菜のじゃこ炒め ④かきたま汁 ⑤牛乳  鉄たっぶり給食の日	②とりにく あぶらあげ みそ ④たまご	③ちりめんじゃこ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④みつば	②④たまねぎ ③キャベツ ④えのきたけ	①ごはん おおむぎ ②さとう ④ぶ でんぶん	②ごま ごまあぶら ③あぶら	797 33.4
2 木	①ご飯 ②肉じゃが ③煮豆 ④もやしとチンゲンサイの炒め物 ⑤牛乳	②ぶたにく ③だいず	⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②④にんじん ④チンゲンサイ	②たまねぎ ④もやし	①ごはん ②じゃがいも ②③さとう	②③④あぶら	758 30.1 ②こんにやく
3 金	①ご飯 ②煮込みハンバーグ ③ブロッコリーサラダ ④1食ノンエッグドレッシング ⑤野菜と丸麦のスープ ⑥牛乳	②とりにく ぶたにく	⑥ぎゅうにゅう	③ブロッコリー ⑤にんじん	②⑤たまねぎ ③キャベツ ⑤はくさい セロリ	①ごはん ②パンこ でんぶん さとう ⑤おおむぎ	④ノンエッグ ドレッシング 【大豆】	813 27.9
6 月	①麦ご飯 ②マーボー豆腐 ③ほうれん草のごま酢和え ④炒り煮干し ⑤牛乳  歯(ハッピー)給食の日	②ぶたにく とうふ だいずミート みそ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③ほうれんそう	②たまねぎ しょうが にんにく ③きりぼしだいこん ②ねぎ	①ごはん おおむぎ ②でんぶん ②③さとう	②あぶら ③ごま ごまあぶら	769 31.3
7 火	①ご飯 ②★かつおミンチカツ 【◆ひき肉かぼちゃコロッケ】 ③変わりきんぴら ④みそ汁 ⑤牛乳 選択給食	★かつお ◆③ぶたにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	◆かぼちゃ ③④にんじん	★しょうが ★◆④たまねぎ ③ごぼう ④ねぎ	①ごはん ★◆パンこ こむぎこ ◆でんぶん ★◆③さとう ④じゃがいも	★だいずあぶら ★◆③あぶら ③ごま ◆ラード 【りんご 大豆】 ③こんにやく	★809 ★29.1 ◆821 ◆27.0
8 水	①ご飯 ②鶏肉となすのケチャップ煮 ③粉ふきいも ④ジュリアンスープ ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	②とりにく ④ベーコン	⑤ヨーグルト ⑥ぎゅうにゅう	④にんじん	②なす ②④たまねぎ ④だいこん キャベツ	①ごはん ②でんぶん さとう ③じゃがいも	②あぶら	729 30.4
9 木	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③野菜のみそ炒め ④けんちん汁 ⑤牛乳	②いわし かつおぶし ③あぶらあげ みそ ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②レモンかじゅう ③キャベツ ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう	③あぶら ④ごまあぶら	699 30.1
10 金	あきやすみ							
13 月	スポーツのひ							
14 火	あきやすみ							
15 水	①きのご飯 ②厚焼き卵 ③白菜の煮浸し ④野菜のみそ汁 ⑤牛乳	①あぶらあげ ②たまご 【小麦】 ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな	①えのきたけ しめじ ほししいたけ ③はくさい ④だいこん たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ①②さとう ②でんぶん ④さつまいも	②だいずあぶら	762 30.5
16 木	①麦ご飯 ②ポークしゅうまい ③変わりチンジャオロースー ④ビーフンスープ ⑤牛乳	②③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ④にら	②④たまねぎ ②③しょうが ③もやし にんにく	①ごはん おおむぎ ②パンこ さとう こむぎこ みずあめ ②③でんぶん ④ビーフン	③あぶら オイスターソース ④ごまあぶら	733 28.3
17 金	①コッペパン ②大豆入りドライカレー ③洋風スープ ④りんご ⑤牛乳	②だいず ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③えちぜんみずな	②③たまねぎ ③キャベツ ④りんご	①パン【大豆】 ②こむぎこ ③じゃがいも	②あぶら	743 28.4

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
 ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
 ・練り製品には、調味料の中に鰯・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
 ・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
 ・「煮干し」は、えび・かきが混ざる漁法で採取しています。

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal)	
		あか (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		たんぱく質(g)	その他の食べ物
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂		
20月	①麦ご飯 ②煮鯖 ③三色炒め ④打ち豆汁 ⑤牛乳 ふるさと給食の日	②さば ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ③キャベツ ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん おおむぎ ②さとう	③あぶら	762 33.5	
21火	①ご飯 ②炒り豆腐 ③ツナとじゃがいもの塩こうじ煮 ④みかん(缶詰) ⑤牛乳	②とりにく とうふ ③まぐろ	②ひじき ⑤ぎゅうにゅう	②こまつな ②③にんじん	②ほししいたけ ③えだまめ たまねぎ しょうが ④みかん(かん)	①ごはん ②でんぶ ②③さとう ③じゃがいも しおこうじ	②③あぶら	775 26.2	
22水	①ご飯 ②鶏肉のさっぱり煮 ③れんこんのきんぴら ④にゅうめん汁 ⑤牛乳	②とりにく ③ちくわ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②しょうが にんにく ③れんこん ④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②③さとう ④そうめん	③あぶら	761 29.8	②こんにやく
23木	①ご飯 ②肉団子の甘酢あんからめ ③八宝菜 ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳	②とりにく 【大豆 ごま】 ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん チンゲンサイ	②③たまねぎ ③もやし はくさい しょうが ④パインアップル(かん)	①ごはん ②パンこ さとう ③でんぶ	②③あぶら ③ごまあぶら	747 28.1	
24金	ハヤシライス ①ご飯 ②ハヤシチュー ③キャベツとエリンギの炒め物 ④煮干しの米粉スナック ⑤牛乳	②ぶたにく ③ベーコン	④にぼし あおのり ⑤ぎゅうにゅう	②トマト(かん) ②④にんじん	②たまねぎ にんにく ③キャベツ エリンギ	①ごはん ②じゃがいも ④こめこ さとう	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③④あぶら ④ごま	814 29.0	
27月	①コンソメライス ②リュブリャナ風シュニツェル ③キャベツときゅうりのサラダ ④ゴラーシュ ⑤牛乳 姉妹都市クラン市(スロベニア)給食	②ハム【大豆】 ④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん トマト(かん)	③キャベツ きゅうり ④たまねぎ にんにく きパプリカ	①ごはん ②こむぎこ パンこ ②④じゃがいも	①②④あぶら ③フレンチ ドレッシング	790 25.0	
28火	①ご飯 ②鶏肉のチリソース煮 ③もやしとにらの炒め物 ④わかめスープ ⑤牛乳	②とりにく ④とうふ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③にら ④にんじん	②にんにく しょうが ②④たまねぎ ③もやし ④だいこん	①ごはん ②さとう でんぶ	②③あぶら ④ごまあぶら	666 30.2	
29水	①ご飯 ②焼きししゃも ③切干し大根の煮物 ④フルーツミックス ⑤ふりかけ(のり) ⑥牛乳	②ししゃも ③とりにく あぶらあげ	⑤のり あおのり ⑥ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん	③きりぼしだいこん ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①ごはん ③⑤さとう ③じゃがいも	③あぶら	781 32.3	④ナタデココ
30木	①麦ご飯 ②豚肉の炒り煮 ③里芋のみそ汁 ④秋トマト ⑤牛乳	②ぶたにく かまぼこ 【小麦 大豆】 ③あつあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ④トマト	②たまねぎ ③はくさい ③ねぎ	①ごはん おおむぎ ②さとう ③さいとも	②あぶら	722 29.7	②こんにやく
31金	①越前鶏のカツをトッピング 秋のツナカレーライス ②ご飯 ③秋のツナカレシチュー ④ふくいポークと野菜のソテー ⑤福神漬け ⑥牛乳 地場産プラスワン給食	①とりにく ③まぐろ ④ぶたにく	⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな ⑤しそのは	③まいたけ しめじ たまねぎ にんにく ③⑤しょうが ④もやし ⑤だいこん なす きゅうり れんこん なたまめ	①パンこ だいごこ でんぶ ②ごはん ③じゃがいも さつまいも	①③④あぶら ③カレールウ 【小麦 りんご】	899 33.0	

QRコードをよみると、「スロベニア共和国」の紹介ポスターを見ることが出来ます。 →



県の補助を受けて、通常の給食に地場産食材を使用したおかずやデザートを1品追加(=プラスワン)した給食です。(年間6回の実施予定)

◎ドレッシング等の成分

3日	ノンエッグドレッシング	食用植物油 醸造酢 水あめ 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白【大豆】 香辛料 酵母エキス レモン果汁 こんにやく製粉 増粘多糖類 水
16日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぶ
27日	フレンチドレッシング	醸造酢 食塩 オニオンパウダー 香辛料 ガーリックペースト 濃縮レモン果汁 濃縮ライム果汁 ゆず果汁 セルロース 増粘剤(キサンタンガム) 調味料(アミノ酸等) 甘味料(スクラロース) 水

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー768kcal たんぱく質29.6g 脂質20.8g 炭水化物123.3g 食塩相当量2.6g

◎福井県の食材を使っています。

今月は、米(ハナエチゼン) 米粉 大麦 県産チキンカツ ふくいポーク 大豆 豆腐 です。

