

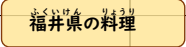


令和7年10月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数22回 祖父江町学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
1 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		615
	さけのしおこうじやき	さけ 						
	はくさいのこんぶあえ		こんぶ		はくさい もやし			
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	さといも		
	がまごおりみかんプチゼリー（2こ）					みかんゼリー		
2 木	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		609
	メープルジャム					メープルジャム		
	オムレツ	たまご				でんぶん		
	りっちゃんのげんきサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン		やさいドレッシング	
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ			
3 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		641
	ちくわのいそべあげ（2こ）	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら	
	だいずのごもくに	ツナ だいず はんぺん	ひじき	にんじん	コーン	さとう		
	みそけんちんじる	とうふ みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん はくさい ねぎ			
6 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		715
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	ごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう 	ごま	
	じゅうごやじる	かまぼこ うずらたまご			えのきたけ たまねぎ はくさい ねぎ	さといも		
	つきみだんご					つきみだんご		
7 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		666
	カレー	ぶたにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	ルウ	
	だいこんとじゃこのあえもの		しらすぼし		だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	ふくじんづけ				ふくじんづけ			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
8 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		679
	にくづめいなり	あぶらあげ ぶたにく とりにく だいず		にんじん	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	ラード	
	こがねあえ			こまつな	コーン キャベツ	さとう		
	さつまじる	とりにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さつまいも		
9 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		691
	しろごまつくね（2こ）	とりにく			たまねぎ	でんぶん パンこ	ごま	
	ペンネマカロニのミートソース	ぶたにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく	パンネ さとう	ルウ	
	フルーツポンチ				パイン もも	アセロラゼリー さとう ナタデココ		
10 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		614
	とりにくとレバーのあげに	とりにく とりレバー			しょうが	でんぶん さとう	あぶら	
	おかかあえ	かつおぶし		こまつな	キャベツ もやし	さとう		
	すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん みつば	えのきたけ たまねぎ			
14 火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		599
	わふうとんこつラーメン	ぶたにく かまぼこ		にんじん	もやし たまねぎ はくさい ねぎ			
	しゅうまい（2こ）	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ		
	わかめのちゅうかあえ	とりにく	わかめ		きゅうり キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	
15 水	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ げんまい		653
	ソースかつどん	ぶたにく				パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
	ほうれんそうとしめじのおひたし			ほうれんそう	しめじ はくさい	さとう		
	うちまめじる	だいず あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		
16 木	だいこんばごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ		577
	おこのみはんぺん	たら にしん			キャベツ			
	だいこんとぶたにくのにももの	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	さといも さとう		
	ひじきサラダ	とりにく	ひじき		キャベツ きゅうり コーン		しょうゆドレッシング	

★秋が旬の食材を食べよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

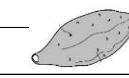
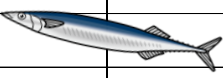
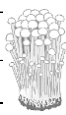


令和7年10月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数 22回 祖父江町学校給食センター

日曜		こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
			さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさ くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		649
		いわしのしょうがに	いわし						
		いなざわさつまいものくろごまあえ				さつまいも さとう	くろごま		
		すいとんじる		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう はくさい	すいとん			
20	月	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		688
		あつやきたまご	たまご			さとう			
		いんげんのごまあえ			さやいんげん	もやし	さとう	ごま	
		にくじゃが	ぶたにく ちくわ		にんじん グリーンピース	たまねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう		
21	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		602
		やきぎょうざ（2こ）	ぶたにく とりにく			キャベツ	こむぎこ	ラード	
		とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	
		パンサンスー				きゅうり キャベツ もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	
22	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		681
		さんまのかばやきふう	さんま 				さとう でんぶん	あぶら	
		いそかあえ		のり	こまつな 	もやし	さとう		
		あきのみかくじる	あぶらあげ みそ		にんじん	えのきだけ しめじ はくさい ねぎ	さつまいも		
23	木	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		652
		てりやきハンバーグ	とりにく だいず			たまねぎ	さとう でんぶん		
		キャベツソテー				キャベツ		あぶら	
		いんげんまめのクリームシチュー	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこルウ	ルウ	
24	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		684
		とりにくのレモンに（2こ）	とりにく			レモン 	でんぶん さとう	あぶら	
		ごこくサラダ	えんどうまめ ひよこまめ レンズまめ だいず あずき			キャベツ 	さつまいも おしむぎ もちむぎ げんまい あかまい たかきび	ごまドレッシング	
		のっぺいじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	でんぶん		
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		650
		あきなすのドライカレー	ぶたにく		にんじん	なす にんにく たまねぎ		ルウ	
		ミネストローネ	ベーコン		トマト パセリ	キャベツ たまねぎ コーン にんにく	じゃがいも		
		みかん				みかん 			
28	火	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		615
		みそにこみふううどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい ねぎ			
		れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	
		かおりあえ			こまつな だいこんば	もやし			
29	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		589
		あいちのしょくざいいりにくだんご	とりにく だいず			たまねぎ れんこん			
		かんとうに	ぶたにく うすらたまご ちくわ はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		
		そくせきづけ				キャベツ きゅうり だいこんづけ			
		あじつけかんそうどうふ					かんそうどうふ		
30	木	ロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		548
		きなこあげパン	だいず				さとう	あぶら	
		ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい エリンギ	じゃがいも		
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン		かんきつドレッシング	
31	金	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ げんまい		571
		とうふでんがく	とうふ みそ				さとう でんぶん		
		きりぼしだいこんのあえもの				キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま	
		ちゃんこじる	とりにく		にんじん	はくさい キャベツ しめじ ねぎ たまねぎ	でんぶん		

ふくいけん きょうどりょうり
福井県の郷土料理

【打ち豆汁】

うちまめ 打ち豆は、福井県をはじめとする北陸地方や東北地方の雪国の保存食です。水にひたしてやわらかくした大豆をつぶして乾燥させたものです。給水しやすく、火が早く通りやすいので、いろいろな料理に合い、汁物や煮物、酢の物になります。

★秋が旬の食材を食べよう★

あき しゅん 10月30日は 食品ロス削減の日

※都合により、献立内容が変更になることがあります。
国民一人1日当たり、おにぎり1個分捨てている！

食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。給食を残すと、ゴミの処理でエネルギーを使う事になります。食品ロスを減らしてエネルギーのムダ使いを減らしましょう。