

令和7年度



学校給食献立表 10/1~10/8



堀金学校給食センター

1日(水)	2日(木) 十五夜献立	3日(金)	6日(月) 5・6年欠	7日(火) 中1欠	8日(水)
ごはん / 牛乳	牛乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	コッペパン ★小麦★乳	ごはん / 牛乳
厚揚げの五目あんかけ	秋の味覚ごはん	豚ごぼう炒め	たらこチキン	牛乳	チンジャオロース
1 堀金厚揚げ 小55g 1こ	5 精白米 65	6 ひまわり油 1	1 鶏ささみ 小50g 1本	ほうれん草オムレツ	6 ひまわり油 1
1 堀金厚揚げ 中75g 1こ	5 強化米 0.2	4 しょうが 0.3	1 鶏ささみ 中60g 1本	1 ほうれん草オムレツ ★たまご 小50g	1 豚もも肉(細切り) 50
6 ひまわり油 0.3	6 ひまわり油 1	1 豚もも肉 40	白こしょう 0.01	1 ほうれん草オムレツ ★たまご 中60g	4 おろししょうが 1
5 しょうが 0.2	6 鶏ひき肉 1	4 玉ねぎ 25	酒 1.5		酒 2
1 豚ひき肉 8	1 酒 7	4 ごぼう 15	6 ノンエッグマヨネーズ 8		5 三温糖 1.5
酒 2	5 三温糖 0.5	4 しらたき 15	1 たらこ 8		4 たけのこ細切り(ゆで) 20
5 三温糖 0.8	4 ごぼう 4	5 三温糖 1.5	うすくちしょうゆ 0.4	ポテトサラダ	3 赤パプリカ 5
3 にんじん 4	4 しめじ 3	酒 1.5	紙カップ 1枚	5 じゃがいも 35	3 青ピーマン 7
4 たけのこ水煮 4	4 むき栗 15	本みりん 1.5		4 きゅうり 5	4 こいくちしょうゆ 2
4 玉ねぎ 6	5 油揚げ 3	こいくちしょうゆ 3.2		4 ホールコーン 8	1 常念みそ 1
4 むきえだまめ 2.5	1 油揚げ 3			3 にんじん 5	オイスターソース 1
水 0.8	うすくちしょうゆ 4			2 プロセスチーズ ★乳 8	5 かたくり粉 0.5
うすくちしょうゆ 2.4	本みりん 2			天然塩 0.1	6 ごま油 0.8
5 かたくり粉 0.2	赤魚の塩こうじ焼き			白こしょう 0.01	
	1 赤魚 小50g 1切	系かまサラダ		6 ノンエッグマヨネーズ 10	バンサンスー
	1 赤魚 中70g 1切	4 キャベツ 28		5 三温糖 0.1	4 キャベツ 16
	塩こうじ 4	4 きゅうり 7			3 にんじん 4
じゃこ和え	おひたし	3 にんじん 5		実だくさんスープ	4 きゅうり 7
4 キャベツ 30	4 もやし 40	1 系かまぼこ 8		6 ひまわり油 0.5	5 はるさめ 4
4 きゅうり 10	4 きゅうり 7	6 ひまわり油 1		4 にんにく 0.5	1 ロースハム 8
3 にんじん 7	3 にんじん 5	酢 1.5		1 鶏もも肉 15	1 錦糸玉子 ★たまご 8
2 乾燥ちりめん 2.4	1 かつおだし 1	5 上白糖 0.3		4 玉ねぎ 15	6 白いりごま 1.6
うすくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 2.5	天然塩 0.1		3 にんじん 8	5 上白糖 1.2
6 ごま油 0.3		切り干し大根のみそ汁		1 大豆(乾燥) 4.5	酢 2.4
		3 煮干しだし 2.5		4 ぶなしめじ 6	うすくちしょうゆ 3
チンゲン菜のスープ	おぼろ豆腐汁	3 にんじん 10		4 キンパイオン 4	6 ごま油 0.8
6 ひまわり油 0.8	かつおだし 2.5	4 ぶなしめじ 5		酒 1	
1 豚もも肉 15	4 だいこん 25	4 もやし 15		天然塩 0.3	ワンタンスープ
4 玉ねぎ 25	3 にんじん 10	4 切干しだいこん 5		白こしょう 0.01	1 鶏むね肉 8
4 えのきたけ 8	4 えのきたけ 10	1 油揚げ 7		うすくちしょうゆ 2.5	酒 1
チキンパイオン 3	1 ゆし豆腐 25	3 常念みそ 7		4 はくさい 20	4 干し椎茸 0.6
うすくちしょうゆ 4	うすくちしょうゆ 4	3 糸みつば 2		3 こまつな 5	4 玉ねぎ 10
天然塩 0.15	酒 1				3 にんじん 8
白こしょう 0.01	天然塩 0.15			ブルーベリージャム	4 もやし 10
3 チンゲン菜 12	ねぎ 5			5 ブルーベリージャム 15g 1袋	1 なんと 5
	月見だんご				チキンパイオン 3
10月の月目標は「バランスよく何でも食べよう」です。これだけ食べていけば健康になれる!という食材はありません。いろいろな食材をとるのが理想の食事です。	5 月見だんご(みたらし) 1こ	ごぼうや切り干し大根など、食物繊維を多く含む野菜は噛み応えがあります。よく噛んで食べるといいこといっぱい!味わっていただきましょう。	里芋の皮むきはとても大変な作業です。うぶ毛が生えた厚い皮を一つずつむいてはじめて、おいしく食べられます。調理員さんにも感謝ですね。	ポテトサラダにはチーズを入れてみました。チーズは、牛乳が苦手な人も手軽にカルシウムをとることができるおすすめ食材です。	こいくちしょうゆ 4
560kcal 25.7g 19.3g 427mg 1.9g	635kcal 31.8g 15.1g 322mg 2.8g	582kcal 26.7g 17.5g 387mg 2.1g	556kcal 31.1g 15.3g 278mg 2.2g	615kcal 26.0g 23.3g 361mg 2.5g	天然塩 0.1
705kcal 31.7g 23.4g 494mg 2.5g	733kcal 35.0g 16.4g 336mg 3.5g	726kcal 32.8g 20.5g 437mg 2.7g	697kcal 37.1g 17.5g 291mg 2.8g	742kcal 31.5g 27.5g 402mg 3.3g	黒こしょう 0.02

朝ごはん 毎日野菜プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!



赤の食品	血肉骨をつくる	魚、肉、卵、豆、豆製品など	主に体をつくる(たんぱく質)	1群	緑の食品	体の調子を整える	色の濃い野菜	3群	黄の食品	熱や力になる	米、パン、めん類、いも類など	主にエネルギーのもと(炭水化物)	5群
		牛乳・乳製品、小魚・海藻など	主に体をつくる(無機質、カルシウムなど)	2群			その他の野菜、果物	4群			油、バター、マヨネーズなど	主にエネルギーのもと(脂質)	6群

上段小学生下段中学生の平均値です。
左から、エネルギー・たんぱく質
脂質・カルシウム・食塩相当量です。
食品の左側の数字は食品を6群に分
したものです。食品の右側の数字は
小学生1人分の分量です。

献立表の見方	赤の食品	血肉骨をくべる	魚、肉、卵 豆、豆製品 など	主に体をつくる (たんぱく質)		1群	緑の食品	体の調子を整える	色の濃い 野菜		3群	黄の食品	熱や力になる	米、パン めん類、 いも類など	主にエネルギーのもと (炭水化物)		5群
			牛乳・乳製品 小魚・海藻 など	主に体をつくる (無機質 (カルシウムなど))		2群			その他の野菜 果物		4群			油、バター マヨネーズ など	主にエネルギーのもと、 (脂質)		6群