



令和7年

10月 こんだて表



高浜市教育委員会
小学校創立

今月の目標

＜給食の時間＞いろいろな食品を食べよう

＜食育＞いろいろな食品を食べよう

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとになる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1	水	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		596	
		さんまのぎんがみやき	さんま みそ			さとう こめこ			
		じゃがいもと かぼちゃのサラダ		かぼちゃ	きゅうり	じゃがいも	マヨドレッシング		
		とうふのすましじる	とうふ あぶらあげ かまぼこ	にんじん みつば	だいこん はくさい しいたけ				
2	木	きなこパン 牛乳	きなこ 牛乳			パン グラニューとう	あぶら	598	
		ポイルウインナー	ウインナー						
		マカロニサラダ	まぐろあぶらづけ		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ	フレンチ ドレッシング		
		ベジタブルスープ	ベーコン	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい だいこん	じゃがいも でんぶん			
3	金	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		567	
		けいちゃんやき	とりにく あかみそ しろみそ	にら にんじん	キャベツ にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら		
		ごぼうのわふうサラダ		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごま マヨドレッシング		
		あかもくいりつみれじる	あぶらあげ たら	アカモク	だいこん はくさい こんにゃく れんこん	でんぶん			
6	月	「十五夜献立」 芋や団子など、十五夜にちなんだ食べ物を使用した献立です							641
		ごはん 牛乳	牛乳			こめ			
		さといもコロッケ	とりにく			さといも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら		
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし	にんじん	キャベツ もやし	さとう			
		だんごじる	とりにく	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ しいたけ	もち			
		じゅうごやデザート				じゅうごやゼリー			
7	火	きんめげんまいごはん 牛乳	牛乳			こめ きんめげんまい		565	
		ヤンニョムチキン	とりにく		しょうが	さとう でんぶん	ごま あぶら		
		ゆでやさいの しおだれサラダ		にんじん	もやし キャベツ きゅうり		しおちゅうか ドレッシング		
		わかめスープ	ぶたにく	わかめ	もやし えのきたけ たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが		ごまあぶら		
8	水	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		544	
		きびなごフライ	きびなご		しょうが	じゃがいも でんぶん こめこ げんまいこ	あぶら		
		ごまひじきあえ	ひじき	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
		いもにじる	ぶたにく	にんじん ねぎ	しめじ こんにゃく ごぼう	さといも さとう			
9	木	サンドイッチパンズパン 牛乳	牛乳			パン		651	
		ハンバーグの バーベキューソースかけ	とりにく ぶたにく		たまねぎ りんご にんにく しょうが	さとう でんぶん	ラード		
		やさしいソテー		にんじん	キャベツ		オリーブオイル		
		あきやさいのポトフ	とりにく さけ たら	にんじん パセリ あおじそ	たまねぎ だいこん れんこん しめじ ひよこめ	さつまいも じゃがいも			
10	金	「目の愛護デー」 目の健康に良い食べ物を使用した献立です							569
		ごはん 牛乳	牛乳			こめ			
		あつやきたまご	たまご			さとう でんぶん	あぶら		
		きりぼしだいこんの ピリからいため	ぶたにく こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら		
		しおこうじなべ	とりにく やきどうふ	ねぎ	はくさい しろねぎ えのきたけ しいたけ しょうが	でんぶんめん			
14	火	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー		622	
		ロールパン 牛乳	牛乳			パン			
		ミートボールの カレーにこみ	とりにく ぶたにく	にんじん	たまねぎ	さとう でんぶん カレールウ	あぶら		
		やさしいとベーコンの うましおスープ	ベーコン あぶらあげ	にんじん さやいんげん	だいこん にんにく	じゃがいも			
15	水	りんご			りんご			631	
		ごはん 牛乳	牛乳			こめ			
		とりてりどんのぐ	とりにく あぶらあげ	みつば	たまねぎ	さとう でんぶん			
		あきやさいのみそしる	なまあげ しろみそ	にんじん かぼちゃ ねぎ	えのきたけ しめじ	さといも			
16	木	てづくりおにまんじゅう				さつまいも さとう こむぎこ こめこ		686	
		ソフトめん 牛乳	牛乳			ソフトめん			
		なすいりミートソース	ぶたにく だいず	にんじん	なす たまねぎ しめじ	ハヤシルウ さとう			
		ジャーマンポテト	ベーコン		にんにく	じゃがいも	オリーブオイル		
		さんしょく フレンチサラダ		にんじん	キャベツ とうもろこし		フレンチ ドレッシング		

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとになる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
17	金	 「まごわやさしい献立」 まめ、ごま（種実）、わかめ（海そう）、やさい、さかな、しいたけ（きのこ）、いもを使用した献立です							602
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		かつおのおかかに キャベツとだいずの ごまドレサラダ	かつお かつおぶし だいず			しょうが キャベツ	さとう でんぶん	ごま ごまドレッシング	
		さつまじる	とりにく はんぺん あぶらあげ しろみそ	わかめ	ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく しめじ	さつまいも		
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		585
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく あかみそ		にんじん	たまねぎ しろねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	
		しゅうまい	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ ごむぎこ さとう でんぶん		
		もやしのちゅうかあえ				もやし とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	ごまあぶら	
21	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		617
		とろとろたまねぎの キーマカレー	ぶたにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ		
		オムレツ	たまご				さとう でんぶん	あぶら	
		りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	
22	水	 「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう							564
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		ちくわのおこのみ ソースやき	ちくわ かつおぶし	あおのり	ねぎ	キャベツ	こむぎこ		
		きりぼしだいこんの たくあんあえ			にんじん	きりぼしだいこん たくあん きゅうり	さとう		
		あきなすのけんちんじる	なまあげ		にんじん	なす ごぼう だいこん しょうが こんにやく			
23	木	はっこうにゅう		はっこうにゅう					707
		レーズンロールパン 牛乳		牛乳		レーズン	パン		
		だいずいりナゲット	とりにく だいず きなこ		にんじん	にんにく	でんぶん さとう	あぶら	
		ウインナーと キャベツのソテー	ウインナー			キャベツ とうもろこし		オリーブオイル	
24	金	さつまいものポタージュ	ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも ベシヤメルソース		626
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		けんちんしのだの あまからに	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん		さとう でんぶん	あぶら	
		かわりきんぴら	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく だいこん はくさい しょうが しろねぎ	じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	
27	月	ほうとうふうにこみ	ぶたにく しろみそ		かぼちゃ にんじん		ワンタン		641
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		ホイコーロー	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	たけのこ キャベツ しろねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	
		エッグオニオンスープ	ベーコン たまご		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ	でんぶん		
30	木	だいがくいも					さつまいも さとう グラニューとう	あぶら	643
		しらたまうどん 牛乳		牛乳			しらたまうどん		
		とりときのこの あんかけじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	しいたけ しめじ はくさい しろねぎ	でんぶん		
		チンゲンサイの おかかあえ	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		
31	金	こめこのキャラメル おからドーナツ	おから とうにゅう				こめこ グラニューとう キャラメルパウダー	あぶら	579
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		あきやさいのすきに	ぶたにく やきどうふ		にんじん	だいこん しいたけ こんにやく しろねぎ	さといも かくふ さとう		
		ごぼういりつくね	とりにく			たまねぎ しょうが ごぼう	さとう でんぶん	ラード あぶら	
29	水	やさいとひじきの あえもの	ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		643	
		しらたまうどん 牛乳		牛乳			しらたまうどん		
		とりときのこの あんかけじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	しいたけ しめじ はくさい しろねぎ	でんぶん		
		チンゲンサイの おかかあえ	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		
31	金	こめこのキャラメル おからドーナツ	おから とうにゅう				こめこ グラニューとう キャラメルパウダー	あぶら	579
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		あきやさいのすきに	ぶたにく やきどうふ		にんじん	だいこん しいたけ こんにやく しろねぎ	さといも かくふ さとう		
		ごぼういりつくね	とりにく			たまねぎ しょうが ごぼう	さとう でんぶん	ラード あぶら	
29	水	やさいとひじきの あえもの	ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		643	
		しらたまうどん 牛乳		牛乳			しらたまうどん		
		とりときのこの あんかけじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	しいたけ しめじ はくさい しろねぎ	でんぶん		
		チンゲンサイの おかかあえ	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		
31	金	こめこのキャラメル おからドーナツ	おから とうにゅう				こめこ グラニューとう キャラメルパウダー	あぶら	579
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		あきやさいのすきに	ぶたにく やきどうふ		にんじん	だいこん しいたけ こんにやく しろねぎ	さといも かくふ さとう		
		ごぼういりつくね	とりにく			たまねぎ しょうが ごぼう	さとう でんぶん	ラード あぶら	
29	水	やさいとひじきの あえもの	ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		643	
		しらたまうどん 牛乳		牛乳			しらたまうどん		
		とりときのこの あんかけじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	しいたけ しめじ はくさい しろねぎ	でんぶん		
		チンゲンサイの おかかあえ	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		
31	金	こめこのキャラメル おからドーナツ	おから とうにゅう				こめこ グラニューとう キャラメルパウダー	あぶら	579
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		あきやさいのすきに	ぶたにく やきどうふ		にんじん	だいこん しいたけ こんにやく しろねぎ	さといも かくふ さとう		
		ごぼういりつくね	とりにく			たまねぎ しょうが ごぼう	さとう でんぶん	ラード あぶら	
29	水	やさいとひじきの あえもの	ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		643	
		しらたまうどん 牛乳		牛乳			しらたまうどん		
		とりときのこの あんかけじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	しいたけ しめじ はくさい しろねぎ	でんぶん		
		チンゲンサイの おかかあえ	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		