



10月学校給食献立予定表



令和7年度

丹波山村学校給食センター

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からのちやくしをとのえるたべもの		きいろのなかま ねつやちからになるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)
		しゅしよく	おかず		1群	2群	3群	4群	5群	6群	きゅうしよくメモ	
1 (水)		わふうきのこスパゲティ①	キャベツのソテー② てづくりスイートポテト③	①	とりにく	チーズ	こまつな	たまねぎ エリンギ しめじ	スパゲティ	オリーブオイル	674	334
2 (木)		白パン①	チーズタッカルビ① かいそうサラダ② たまごスープ③ あんぱん④	①					パン		649	368
3 (金)		カツカレー① (むぎごはん)	あかしらサラダ② おひさまオレンジゼリー③	①	ぶたにく たまご	スキムミルク チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご	じゃがいも パンこ	あぶら カレールウ	670	317
7 (火)		げんまいごはん	さばのしおやき① こますあえ② とうふとさといもの みそしる③ プリン④	①	さば				げんまい こめ むぎ		679	411
8 (水)		あきのふきよせごはん①	とりにくの くろこしょうやき② キャベツのチーズおかかあえ③ かぼちゃの みそしる④ ブルーベリーゼリー⑤	①	とりにく		にんじん	しめじ ねぎ	こめにゃく		656	318
9 (木)		セサミトースト①	ポークケチャップ② シーザーサラダ③ ピーマンスープ④ アーモンドミニフィッシュ⑤	①					こむぎこ さとう	ショートニング	561	323
10 (金)		ちゅうかどん① (むぎごはん)	ワカメサラダ② マーボーふうスープ③ ととやき(チョコ)	①	ぶたにく なると		にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	676	297
14 (火)		むぎごはん	さけのバターふうみやき① はなやさいサラダ② コンソメスープ③ きなこくろみつだんご④	①	さけ			にんにく	こめ むぎ	バター	612	290
15 (水)		むぎごはん	とりにくのレモンからあげ① コロコロポテトサラダ② あきやさいとんじる③ なし④	①	とりにく			しょうが にんにく レモン	かたくりこ さとう	あぶら	785	275

★小3・4年基準値 I補給 - : 650kcal 加ゆ量 : 350mg
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。

★米・みそは、山梨県産です。
★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

10月の給食目標 「バランスのよい食事を知ろう」



日 (曜日)	牛乳	こんだて名		あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのちようしをとのえるたべもの		きいろのなかま ねつちからになるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)	
		しゅしょく	おかず	料理 番号	1群	2群	3群	4群	5群	6群	きゅうしょくメモ	
16 (木)		ガバオライス①	はくさいの コンソメスープ② フルーツあんじん③	① ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	ビーマン あかビーマン	にんにく たまねぎ	さとう	あぶら ナンフレー	685	343	
17 (金)		べんとう お弁当手配										
20 (月)		むぎごはん	ぶたのしょうがやき① キャベツのサラダ② コーンポタージュ③ やきプリンタルト④	① ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きビーマン	キャベツ きゅうり		あぶら ドレッシング	646	376	
21 (火)		むぎごはん	とりにくのてりやき② キャベツときゅうりのサラダ③ ABCスープ④ つぶつぶしモンゼリー⑤	① ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト ビーマン	たまねぎ エリンギ	こむぎこ さとう	ショートニング あぶら	617	458	
22 (水)		ハヤシライス① (むぎごはん)	ほうれんそうと マカロニのソテー② こんにゃくゼリー③	① ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ		あぶら バター ハヤシルウ	696	289	
23 (木)		きつねうどん①	ちくわのいそべあげ② まっちゃんパン③	① にぼし かまぼこ かつお あぶらあ げ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ ねぎ	うどん さとう		584	366	
24 (金)		しおやきそば①	だいこんのちゅうかスープ② バナナ③	① ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ ねぎ	ちゅうかめん	こまあぶら	543	295	
27 (月)		キムチチャーハン①	わかめスープ② CCパンチ③	① ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう		しいたけ はくさい ねぎ		あぶら	540	273	
28 (火)		【10月誕生日給食】 むぎごはん	やきにく① カラフルサラダ② ちゅうかふうコーンスープ③ カフェオレゼリー④	① ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ もやし しょうが にんにく たまねぎ りんご	さとう	あぶら	660	331	
29 (水)		むぎごはん	たらのみぞれあん① ひじきがんものにも② なめこと こまつなのみそしる③ さつまいもチップス④	① たら	ぎゅうにゅう		だいこん しょうが	かたくりこ	あぶら	635	379	
30 (木)		【ハロウィン給食】 おばけパン①	タンドリーチキン② かぼちゃのシチュー③ おかしなめだまやき④	①	ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	784	417	
31 (金)		5年生のリクエスト給食 まるでビーマンのにくづめごはん①	かつおか② はるさめサラダ③ コーンポタージュ④ ヨーグルト⑤	① ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかビーマン	たまねぎ		あぶら	739	374	