

10月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市給食センター 東館

令和7年

日・曜	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名
		献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名
1	ナン、キーマカレー ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ)	かぼちゃの サラダ (フレンチ)	ルウ、あぶら、ドレッシング ナン、こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいたミート、ひよこまめ とりレバー、とりこ	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり にんにく、しょうが、かぼちゃ	598 [25.6]	高州小の リクエスト 献立です	給食 センター から お知らせ
2	ごはん、やさしいふりかけ ぎゅうにゅう ホイコーロー、トックスープ		ごはん、トック、ごまあぶら さとう、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、とりこ、わかめ たまご、ぶたにく、あぶらあげ みそ	にんじん、ながねぎ、しいたけ キャベツ、あかピーマン、しょうが やさしいふりかけ	595 [25.7]	回鍋肉は中 国の四川地 方の料理で す	
3	ごはん、ぎゅうにゅう なすのにくのせフライ、にくじゃが あきやさいのすましじる		ごはん、あぶら、じゃがいも こんにやく、さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりこ、とうふ ぶたにく	にんじん、ごぼう、キャベツ、なす しめじ、チンゲンサイ、たまねぎ れんこん、しょうが	588 [23.4]	秋野菜のすまし 汁には、4種類 の秋の食材が 使われています	
6	ごはん、きのこごはんのぐ ぎゅうにゅう スコッチエッグのてりやきソースがけ しらたまじる		ごはん、しらたまもち、さとう でんぶん、こんにやく あぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりこ あぶらあげ、たまご	にんじん、だいこん、たまねぎ こまつな、しめじ、えのきたけ しいたけ、さやいんげん、ごぼう	608 [23.9]	お月見献 立です	
7	しゃくパン、ぎゅうにゅう コロッケ、ミネストローネ	ツナいり コールスロー (コールスロー)	パン、マカロニ、あぶら さとう、パンこ、でんぶん ドレッシング、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりこ ひよこまめ、ツナ	たまねぎ、にんじん、エリンギ にんにく、トマト、キャベツ、とうもろこし	601 [21.8]	コールスロー は、キャベツ を千切りにし た料理です	
8	ごはん、ぎゅうにゅう とうふのいそべやき(2こ) パンパンジーいため、すいぎょうぎ		ごはん、ごまあぶら、さとう ドレッシング、ごま、あぶら こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりこ とうふ、イトヨリダイ、とうにゅう たまご、あおさ	にんじん、だいこん、ながねぎ、もやし こまつな、しめじ、えのきたけ ピーマン、とうもろこし、たまねぎ	608 [21.2]	細切は、の りを使った料 理の2つを言 います	
9	ソフトフランスパン、ぎゅうにゅう パリッオーネ、クリームパスタ オニオンスープ		パン、じゃがいも、あぶら、さとう スパゲティ、ルウ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりこ、ベーコン あさり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ こまつな、とうもろこし、にんにく	590 [24.1]	パリッオー ネは、イタ リア料理で す	
10	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに こんさいのみそじる	そくせきづけ (だししょうゆ)	ごはん、さつまいも、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さば かつおぶし	だいこん、にんじん、ごぼう たまねぎ、もやし、キャベツ	590 [27.0]	さばは、鰯の 働きを有効に する働きがあ ります	
14	ごはん、ぎゅうにゅう はるまき、なまあげのちゅうかいため ちゅうかわかめスープ		ごはん、ごま、あぶら、さとう でんぶん、こむぎこ、はるまき	ぎゅうにゅう、とりこ、わかめ ぶたにく、だいたミート、みそ なまあげ	たまねぎ、はくさい、こまつな とうもろこし、にんじん、たけのこ あかピーマン、もやし、キャベツ にんにく、しょうが、しいたけ	637 [23.8]	生揚げは、 カルシウム が豊富です	
15	ドライカレー、ぎゅうにゅう めだまやき、ベジタブルソテー アルファベットスープ		ごはん、マカロニ、じゃがいも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご レバー、いりウインナー	にんじん、たまねぎ、こまつな しめじ、キャベツ、さやいんげん にんにく、グリーンピース とうもろこし、あかピーマン	593 [23.5]	ドライカレー とは、カレー 粉で味付けし たご飯です	
16	コッパパン、ぎゅうにゅう ハッシュドポテト ミートビーンズ	シーザーサラダ (シーザー)	パン、さとう、あぶら でんぶん、じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう、だいたミート、ぶたにく だいたミート、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、しめじ さやいんげん、にんにく、トマト キャベツ、とうもろこし	638 [24.5]	ミートビーンズ は、豚肉と大豆 をケチャップで 煮込んだ料理で す	
17	ごはん、ぎゅうにゅう メンチカツ、じゃがいものいために つみじれる		ごはん、パンこ、でんぶん じゃがいも、こんにやく さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、つみれ、とうふ とりこ、たまご	だいこん、にんじん、しょうが ながねぎ、こまつな、しいたけ さやいんげん、ごぼう、たまねぎ	628 [23.4]	つみれは、い わしのすり身 を団子状にし た物です	
20	きのこうどん ぎゅうにゅう さつまいももち	ごぼうサラダ (わふうあわせ)	じごうどん、さとう、あぶら ごま、ドレッシング、でんぶん じゃがいも、さつまいも	ぎゅうにゅう、とりこ あぶらあげ	しめじ、まいたけ、えのきたけ わらび、みずな、やまうと、なめこ たけのこ、ながねぎ、こまつな ごぼう、にんじん、だいこん、きゅうり	623 [23.0]	さつまいも は、食物繊維 が豊富で す	
21	ごはん、ぎゅうにゅう にくくだんのあますあんかけ (1.2ねんに、3ねん〜2こ) いかのごもくいため、ワンタンスープ		ごはん、ワンタン、パンこ、さとう ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりこ いか、あぶらあげ	にんじん、もやし、ながねぎ チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ あかピーマン、しいたけ、たけのこ	592 [25.2]	五目には、い ろんなものが 入っているとい う意味があり ます	
22	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのきびとうに しらたきといんげんのいたためもの なまあげのみそじる		ごはん、じゃがいも、でんぶん しらたき、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、なまあげ みそ、さんま、ぶたにく	にんじん、キャベツ、こまつな さやいんげん、しょうが	593 [26.3]	さんまは漢 字で秋刀 魚と書きます	
23	こどもパン、ぎゅうにゅう ミラノふうチキンカツレツ カレースープ	シルバーサラダ (エッグケア)	パン、じゃがいも、ルウ、パンこ あぶら、はるまき、こむぎこ エッグケア	ぎゅうにゅう、ベーコン、あさり ひよこまめ、とりこ、チーズ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー きゅうり、キャベツ、パセリ、バジル	656 [26.2]	カツの衣にパ ズルやパセリ などの香草が 使われています	
24	ごはん、ぎゅうにゅう たまごときらげのいたためもの マーボーどうふ いちごとみかんのゼリー		ごはん、さとう、でんぶん ごまあぶら、あぶら いちごとみかんのゼリー	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく だいたミート、みそ、とりこ たまご	にんじん、たけのこ、ながねぎ にら、にんにく、チンゲンサイ たまねぎ、きくらげ	627 [28.4]	きくらげ は、鉄分が 豊富です	
27	ごはん、ぎゅうにゅう しろみざかなでんぶん、パquetteんつゆ ひじきのいために、さつまじる		ごはん、こんにやく、さとう あぶら、こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりこ、なまあげ みそ、スケソウダラ、ぶたにく ひじき、さつまあげ	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、しいたけ、れんこん	586 [27.3]	さつまいもは 汁は、鹿児島 県の郷土料 理です	
28	ハヤシライス ぎゅうにゅう コーンのソー	りんご(1/6こ)	むぎごはん、じゃがいも さとう、ルウ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ だっしふんにゅう、とりレバー とりこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、にんにく、りんご しょうが、とうもろこし、しめじ	634 [22.3]	りんごは、 ビタミンC が豊富で す	
29	ごはん、ぎゅうにゅう あじフライ、バックソース じゃがいものみそじる	コロコロきゅうり (たまねぎ)	ごはん、じゃがいも、あぶら ドレッシング、パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、わかめ みそ、あじ	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり	595 [22.1]	彦成小の リクエスト 献立です	
30	くるパン、ぎゅうにゅう かにクリームコロッケ やさしいカレーソー おまめのスープ		パン、じゃがいも、あぶら、さとう こむぎこ、パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりこ、ベーコン しろいんげんまめ、レンズまめ かまぼこ、かに、だっしふんにゅう	にんじん、たまねぎ、こまつな しめじ、キャベツ、さやいんげん	604 [22.7]	豆は、たん ぱく質が豊 富です	
31	ごはん、ぎゅうにゅう つなべぎょうぎ はくさいのクリームに、サンラータン		ごはん、でんぶん、こむぎこ ごまあぶら、ルウ、パンこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご とうふ、ハム、ぶたにく	にんじん、えのきたけ、キャベツ チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ とうもろこし、しょうが	591 [25.1]	サンラータ ンは、酸味 のある汁物 です	

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
※食品名は主材料のみ記載しています。

10月は「食品ロス削減月間」です。

食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。日本では食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これは、とてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

今月のリクエスト献立

1日(水) 高州小学校

29日(水) 彦成小学校

平均
608
[24.4]