

令和7年度 10月分学校給食献立表

《10月のきゅうしょくもくひょう：たべもののほたらきをしよう》

岩国市立灘小学校

日	曜日	種類	献立名	おもなさいりょう				栄養価 エネルギー kcal 食塩 g	家庭でとってほしい食品
				あかいろの食品 (おちに体をつくるものになる)	みどりの食品 (おちに体の調子を整えるものになる)	きいろの食品 (おちにエネルギーのものになる)	その他の食品		
1	水	主食	パン			パン		607	豆類
		主菜	とりにくのケチャップに	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ マッシュルーム とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう ケチャップ ウスターソース		
		副菜	ごぼうチップサラダ	ひじき	ごぼう キャベツ にんじん	あぶら さとう ごまあぶら	す しょうゆ	2.3	
2	木	主食	ごはん			こめ		613	海藻
		主菜	ぶたキムチ	ぶたにく	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ にんじん にら	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお みりん		
		副菜	ビーフンごもくじる	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ しいたけ	ビーフン	しょうゆ しお こしょう	1.6	
3	金	デザート	ヨーグルト	ヨーグルト					種実類
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		主食	パン マーシャルビーンズ			パン マーシャルビーンズ		662	
6	月	主菜	はくさいとにくだんごのスープ	ミートボール とうふ	はくさい にんじん こまつな えのきたけ		しょうゆ しお こしょう	2.1	きのこ類
		副菜	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン	えだまめ にんじん	じゃがいも あぶら	しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				624	
7	火	主食	ごはん			こめ		624	きのこ類
		主菜	ちくせんに	とりにく こうやどうふ	れんこん にんじん ごぼう いんげんまめ	こんにゃく さといも あぶら さとう	しょうゆ さけ	1.4	
		副菜	きりぼしだいこんのあますあえ	ちくわ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま あぶら さとう	しょうゆ す	662	
8	水	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8	果物
		主食	ごはん			こめ		604	
		主菜	さんまのかんろに	さんま		さとう でんぶん	しょうゆ みりん しお	2.4	
9	木	副菜	ほうれんそうのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	じゃがいも	にぼし		豆類
		デザート	おつきみだんご (みたらしあじ)			おつきみだんご		593	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4	
10	金	主食	パン			パン		633	乳製品
		主菜	さつまいものソチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな	さつまいも あぶら バター こむぎこ	しお こしょう		
		副菜	ブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー キャベツ	あぶら さとう	す しお こしょう	610	
14	火	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5	きのこ類
		主食	ごはん			こめ		636	
		主菜	さきゅうらっきょうのピリからそぼろ	ぶたにく ぎゅうにく	らっきょう たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	さとう あぶら でんぶん	しょうゆ さけ	607	
15	水	副菜	いもこんなべ	とりにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく さとう	かつおぶし しょうゆ みりん	2.1	種実類
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				610	
		主食	パン			パン		600	
16	木	主菜	げんきのでるレバー	とりにく レバー	にら	あぶら でんぶん ごま さとう	さけ しょうゆ	2.6	きのこ類
		副菜	ABCスープ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	マカロニ	しお こしょう しょうゆ	605	
		デザート	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー		1.6	
21	火	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				630	きのこ類
		主食	ごはん			こめ		2.5	
		主菜	ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶたにく なまあげ みそ	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ	あぶら さとう	しょうゆ さけ	610	
22	水	副菜	すいぎょうざスープ	すいぎょうざ	たまねぎ にんじん もやし はくさい ねぎ きくらげ	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう	2.1	種実類
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				600	
		主食	パン			パン		2.6	
23	木	主菜	いわしのアングレーズ	いわし		あぶら でんぶん さとう パンこ	ウスターソース	605	きのこ類
		副菜	みそスープ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも		636	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5	
24	金	主食	ごはん			こめ		607	きのこ類
		主菜	ハヤシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも あぶら さとう	ケチャップ トマトピューレ	610	
		副菜	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	もち みかん パイナップル			2.9	
27	月	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				607	きのこ類
		主食	しょうパン			パン		2.1	
		主菜	クリームスパゲティ	いか えび ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	スパゲティ バター こむぎこ	しお こしょう	610	
28	火	副菜	こまつなサラダ	ツナみずめ	こまつな きゅうり キャベツ レモンかじゅう	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう	600	きのこ類
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6	
		主食	ひじきごはん	ひじき とりにく あぶらあげ	えだまめ にんじん しいたけ	こめ あぶら さとう	しょうゆ さけ しお	610	
29	水	主菜	しろみさかなのフライ	ホキ	とうふ あぶらあげ わかめ	あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	かつおぶし しお しょうゆ	2.1	種実類
		副菜	とうふじる	とうふ	たまねぎ にんじん こまつな			600	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6	
30	木	主食	たてわりパン			パン		605	きのこ類
		主菜	むぎいりミートソース	ぶたにく とうふ	たまねぎ	むぎ パンこ さとう	ケチャップ ウスターソース しお	630	
		副菜	コンソメスープ	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー ほうれんそう		コンソメ しお こしょう しょうゆ	2.6	
31	金	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				605	きのこ類
		主食	ごはん			こめ		629	
		主菜	とりにくとやさいのうまに	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん いんげんまめ	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ しお さけ	1.6	
1	水	副菜	ほうれんそうとたまごのサラダ	たまご	ほうれんそう キャベツ	さとう	しょうゆ	630	きのこ類
		飲み物	りんご		りんご			2.5	
		主食	パン			パン		629	
2	木	主菜	たらとはくさいのクリームに	たら ベーコン ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも あぶら バター こむぎこ なまクリーム	しお こしょう	620	きのこ類
		副菜	こまつなともやしのいためもの	ベーコン	こまつな キャベツ もやし	あぶら	しお こしょう しょうゆ	2.5	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				629	
3	金	主食	ごはん			こめ		629	きのこ類
		主菜	マーボーどうふ	どうふ ぶたにく みそ	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぶん	しょうゆ	2.4	
		副菜	オムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す	620	
4	土	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1	きのこ類
		主食	ごはん			こめ		620	
		主菜	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう	しょうゆ しお	2.1	
5	日	副菜	ゆずぎらあえ	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん ゆずかじゅう	ごま さとう	しょうゆ	678	種実類
		副菜	だんごじる	とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	しらたまもち	にぼし	2.3	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				611	
6	月	主食	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	しお	611	魚
		主菜	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	じゃがいも	しお しょうゆ	1.2	
		副菜	ほうれんそうとベーコンのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ	649	
7	火	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1	海藻
		主食	ごはん			こめ		611	
		主菜	にくどうふ	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい	こんにゃく さとう	しょうゆ さけ みりん	649	
8	水	副菜	ごまあえ		ほうれんそう もやし	ごま さとう	しょうゆ	2.1	海藻
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				649	
		主食	ココアパン			ココアパン		2.1	
9	木	主菜	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	しょうゆ		海藻
		副菜	よくばりスープ	ベーコン えび ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ マッシュルーム	じゃがいも	しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

岩国市と鳥取市は、昔から深いつながりがあります。岩国市と鳥取市は、平成7年10月13日に姉妹都市の約束を結び、交流を続けてきました。今年は、岩国市と鳥取市が姉妹都市になってから30周年を迎える記念の年です。そこで、10月9日の給食は、鳥取市の郷土料理「らっきょう漬け」を入れた「砂丘らっきょうのピリ辛そばろ」と「いもこん鍋」です。

給食がない日 * 1日・2日：6年生 * 10日：たんぼぼ・ひまわり2 * 17日：3年生
* 24日：2年生・ひまわり1・すみれ・さくら * 30日：4・5年生