

10月

## 学校給食献立表

令和7年度10月

呉市立川尻小学校



日	曜日	献立名	つかわれているたべもの			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)		
			おもにからだをつくる赤のたべもの	おもにからだのちょうしをととのえる緑のたべもの	おもにエネルギーのもとになる黄色のたべもの				
1	水	ミニパン さゅうにゅう たらこスパゲティりっちゃんサラダれいとうパイン	たらこ ベーコン ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ミニトマト	たまねぎ かいわれだいこん きやべつ きゅうり とうもろこし パインアップル	パン スパゲティー さとう バター あぶら	605 24	
2	木	ごはん さゅうにゅう にくじやがきゅうりとわかめのすのものあじつけのり	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ のり しらすぼし	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	572 20	
3	金	ごはん さゅうにゅう きびなごのフライきりほしだいこんのにもおふのすまじる	きびなごのフライ あぶらあげ あげはん ふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きりほしだいこん ほしこだけ たまねぎ えのきだけ	こめ さとう あぶら ごま	606 20	
6	月	ごはん さゅうにゅう かぼちゃそぼろつきみじるつきみせりー	かぼちゃ そぼろ つきみじる つきみせりー	とりにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	かぼちゃ いんげん たまねぎ	こめ さとう しらまたんご あぶら さといも ゼリー	627 19
7	火	ごはん さゅうにゅう とりにくとがんもどきのふくめにかきたまじる	とりにく かんもどき たまご	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ ねぎ	こんにゃく ごぼう ほしこだけ たまねぎ えのきだけ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	615 26	
8	水	ミニパン さゅうにゅう クリームスープスパゲティコールスローサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きやべつ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティー さとう ソーセージ マヨネーズ	669 29	
9	木	ごはん さゅうにゅう さわらのまっちゃんあげキャベツのじゃこあえ10がつのみそしる	さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	きやべつ たまねぎ	こめ てんぶらこ さつまいも あぶら ごま	655 24	
10	金	ごはん さゅうにゅう ひろしまおこのみどんのぐかいそうサラダチーズ	ふたにく たまご まぐろ	ぎゅうにゅう あおのり かいそうミックス くきわかめ チーズ	ねぎ にんじん	もやしきやべつ たまねぎ きゅうり	こめ てんかす でんぶん さとう あぶら	628 25	
14	火	ごはん さゅうにゅう かぼちゃコロッケ ブロッコリーあつくもえろ！Cスープ	かぼちゃ コロッケ ブロッコリー あつくもえろ！Cスープ	ふたにく とりにく たまご ベーコン しらすぼし	ぎゅうにゅう しらすぼし	かぼちゃ にんじん ブロッコリー トマト	こめ むぎ パン粉 マカロニ あぶら じゃがいも	682 22	
15	水	パン さゅうにゅう スイートポテトシチュー フルーツしらたま	スイートポテト シチュー フルーツしらたま	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ みかん パイナップル もも	パン さつまいも しらまたんご	660 20
16	木	ごはん さゅうにゅう あつあげのちゅうかにこみひろしまドレッドレモン	とりにく あつあげ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	しょうが たまねぎ さくらげ きやべつ きゅうり レモン	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	622 25	
17	金	ごはん さゅうにゅう さばのみそにはくさいのこんぶあえけんちんじる	さば みそ かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが はくさい だいこん たまねぎ こんにゃく	こめ さとう	636 30	
20	月	もぶり ごはん ちゃんこなべ ヨーグルト	ちゃんこなべ ヨーグルト	とりだんご ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ しらすぼし ヨーグルト	にんじん にら	ごぼう ほしこだけ こんにゃく だいこん たまねぎ	こめ さとう	630 25
21	火	ごはん さゅうにゅう おでん こまじやこもやし しみずかまほこ店さんのコロ天をつかいます④ ぶりかけ	おでん こまじやこもやし しみずかまほこ店さん のコロ天をつかいます④ ぶりかけ	ぎゅうにく あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん だいこん	もやし こめ さとう ごま ごまあぶら	581 25	
22	水	パン さゅうにゅう サーモンフライ きゅうり ABCコンソメスープ	サーモンフライ ベーコン ABCコンソメスープ	サーモンフライ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん きやべつ きゅうり たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも あぶら	628 23	
23	木	ごはん さゅうにゅう あかうおのうごんやきそくせきづけほたんじる	あかうお のうごんやき そくせきづけ ほたんじる	あかうお いのししく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	きやべつ きゅうり こぼう たまねぎ こんにゃく	こめ さつまいも ソーセージ マヨネーズ ごまあぶら ごま	635 26
24	金	ごはん さゅうにゅう オールスターほたんたんのんのレタスとたまごのスープ	オールスターほたんたんのんの レタスとたまごのスープ	いのししく みそ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ とうもろこし レタス	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら ごま	644 25
27	月	ごはん さゅうにゅう ホキとじゃがいものピリッとがらめもすぐスープ	ホキ かまぼこ	ぎゅうにゅう もすぐ	にんじん ひろしまなづけ ねぎ	にんにく しおが ねぎ たまねぎ えのきだけ	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	594 20	
28	火	ごはん さゅうにゅう ハヤシソース マカロニサラダ	ハヤシソース マカロニサラダ	いのししく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご グリンピース きやべつ きゅうり	こめ マカロニ あぶら ソーセージ マヨネーズ	674 20
29	水	ピタパン のぞヨーグルト がんす むしキャベツ ハンブキンスープ クレープ	がんす むしキャベツ ハンブキンスープ クレープ	がんす ベーコン	ぎゅうにゅう のむヨーグルト	かぼちゃ パセリ	きやべつ とうもろこし たまねぎ	ピタパン クレープ	655 22
30	木	わかめ ごはん ぶたにくのしようがいためつみれスープ	ぶたにく つみれ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ もやしきやべつ はくさい	こめ さとう あぶら	629 28	
31	金	ごはん さゅうにゅう チーズタッカルビ わかめスープ ゼリー	とりにく コチュジャン かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん にんじん	にんにく しおが たまねぎ きやべつ かいわれだいこん	こめ さとう さつまいも ゼリー あぶら ごまあぶら	591 24	

※物資の納入状況により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

今月の給食費  
260(円)×22(回)=5,720(円)

10・11月分の給食費は、学校給食費無料化事業実施のため、  
保護者への集金はありません。