









































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	つかわれているだべもの			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 つくる赤のだべもの	おもにからだのちょうしを ととのえる緑のだべもの	おもにエネルギーの もとになる黄色のだべもの				
1	水	 	たらこスパゲティ りっちゃんサラダ れいとうパン	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 きゃべつ きゅうり とうもろこし パインアップル	パン スパゲティ さとう	バター あぶら	605	24
2	木	 	にくじゃが 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	 	きびなごのフライ きりほしだいこんのにも おふのすましじる	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 ほししいたけ たまねぎ えのきだけ	こめ さとう	あぶら ごま	606	20
6	月	 	かぼちゃそぼろ つきみじる つきみぜりー	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 しらたまだんご さといも ゼリー	あぶら	627	19
7	火	 	とりにくとかんもどきのふくめに かきたまじる	とりにく がんもどき 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 ほししいたけ たまねぎ えのきだけ	こめ じゃがいも さとう でんぶ	あぶら	615	26
8	水	 	クリームスープパグティ 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 きゃべつ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ さとう	バター あぶら	669	29
9	木	 	さわらのまっちゃんあげ キャベツのじゃこあえ 10がつのみそじる	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 きゃべつ たまねぎ	こめ てんぷらこ さつまいも	あぶら ごま	655	24
10	金	 	ひろしまおこのみどんのぐ かいそうサラダ チーズ	ぶたにく たまご まぐろ	ぎゅうにゅう あおのり かいそう くわがめ チーズ	ねぎ にんじん もやし きゃべつ たまねぎ きゅうり	こめ てんかす でんぶ さとう	あぶら	628	25
14	火	 	かぼちゃコロッケ ブロッコリー あつくもえる!!Cスープ	ぶたにく とりにく たまご ベーコン ン	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 ごむぎ パン粉 マカロニ じゃがいも	あぶら	682	22
15	水	 	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 パインアップル もも	パン さつまいも しらたまだんご		660	20
16	木	 	あつあげのちゅうかにこみ ひろしまドレッシングみそレモン	とりにく あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ きくらげ きゃべつ きゅうり レモン	こめ さとう でんぶ あぶら ごま ごまあぶら		622	25
17	金	 	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	 	ちゃんこなべ ヨーグルト	とりにく 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 ほししいたけ こんにゃく だいこん たまねぎ	こめ さとう		630	25
21	火	 	おでん こまじゃこもやし ふりかけ	しずかかまぼこ店さんの コロ天をつかいます②	ぎゅうにく あつあげ うすたまご	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	 	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	ぎゅうにゅう	にんじん きゃべつ 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	 	あかうおのおうごんやき そくせきづけ ぼたんじる	あかうお いのししにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう たまねぎ こんにゃく	こめ さつまいも バター ごまあぶら ごま		635	26
24	金	 	オールスターぼたんたんとんの レタスとたまごのスープ	いのししにく みそ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん 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 あぶら ごまあぶら ごま		644	25
27	月	 	ホキとじゃがいものピリッとがらめ もずくスープ	ホキ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ひろしまなづけ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ	こめ じゃがいも でんぶ さとう	あぶら	594	20
28	火	 	ハヤシシソース マカロニサラダ	いのししにく 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 グリーンピース きゃべつ きゅうり	こめ マカロニ	あぶら バター	674	20
29	水	 	がんす むしキャベツ パンパキンスープ クレープ	がんす ベーコン	ぎゅうにゅう のびヨーグルト	かぼちゃ パセリ きゃべつ とうもろこし たまねぎ	ビタパン クレープ		655	22
30	木		ぶたにくのしょうがいため 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 きゃべつ はくさい	こめ さとう	あぶら	629	28
31	金		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 にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ 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。