



給食献立表



No. 1
2025年10月
上田市立武石小学校

今月のもくひょう：すききらいしないで たべよう

ようやく涼しくなって秋らしくなりましたね。実りの秋を迎え、おいしい食材がたくさん出まわっています。今月は、2年生の希望献立、お月見献立、目の愛護デー献立、ハロウィン献立や秋の味覚やリクエストメニューを入れた献立にしました。旬のものは、栄養も豊富です。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋と、色々な“秋”がありますが、どれも、楽しいですね。みなさんは、どの“秋”を目指しますか？ 頑張ったり楽しんだりすることの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」と「栄養バランスの良い食事」です。

日・曜	(赤牛乳)	こんだて	おもな さいりょう			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あか の なかま からだ を つくる	みどり の なかま からだのちょうしを よくする	きいろ の なかま ちから や ねつになる		
1 水	○	ごはん	★は歯の健康週間のリクエストメニューです。		こめ	550 kcal	
		あじのねぎみそやき	あじ、みそ	ねぎ		28.2 g	
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	13.9 g	
		けんちんじる	とりにく、とうふ	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	あぶら、こんにやく	1.6 g	
2 木	○	ごはん			こめ	616 kcal	
		ごもくめめ カレーふうみ	だいず、ぶたにく、ちくわ	ごぼう、れんこん、にんじん	あぶら、こんにやく、じゃがいも、さとう	25.9 g	
		だいこんのマヨサラダ	とりにく	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん	ごま、マヨネーズ ¹⁾	19.4 g	
		こまつなのみそしる	あぶらあげ、こおりとうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな		2.1 g	
3 金	○	ごはん	うんどうかいがんばれこんだて		こめ	764 kcal	
		★とりのからあげ	とりにく		かたくりこ、あぶら	27.8 g	
		はるさめサラダ	ロースハム	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	はるさめ、ごまあぶら、さとう	30.5 g	
		ふわふわスープ	たまご	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	ふ	2.0 g	
		クレープ			クレープ		
7 火	○	しょくパン			パン	624 kcal	
		かぼちゃのチーズやき	ぶたにく、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ	あぶら、さとう	27.1 g	
		かいそうサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	21.4 g	
		コーンポタージュ	とりにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、コーン、コーンペースト、パセリ	あぶら、じゃがいも、こめこ	2.9 g	
8 水	○	えだまめゆかりごはん		むきえだまめ	こめ	611 kcal	
		とりのてりやき	とりにく	お月見こんだて：枝豆、さといも、しらたまだんごを使ったメニューです。		かたくりこ、あぶら	26.4 g
		あさづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん		17.8 g	
		しらたまだんごじる	とりにく、かまぼこ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	さといも、あぶら、しらたまだんご	2.2 g	
9 木	○	★ソフトめん			ソフトめん	686 kcal	
		★ミートソース	ぶたにく、レバーペースト、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ	あぶら、さとう、バター、こむぎこ	28.3 g	
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ ¹⁾	27.6 g	
		なし		なし		2.1 g	
10 金	○	ごはん	10日は目のあいごデー 目のけんこうに良いビタミンAたっぷりの献立です。		こめ	625 kcal	
		レバーのみそがらめ	レバー、みそ		かたくりこ、こむぎこ、じゃがいも、あぶら、さとう	24.8 g	
		ほうれんそうともやしのナムル		ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	17.7 g	
		かきたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、ほししいたけ	かたくりこ	2.0 g	
14 火	○	パンブキンパン		かぼちゃペースト	パン	625 kcal	
		とりにくのパンこやき	とりにく		オリーブあぶら、パンこ	34.4 g	
		ダブルポテトサラダ		にんじん、きゅうり	じゃがいも、さつまいも、さとう、マヨネーズ ¹⁾	19.1 g	
		キャベツのスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、ほうれんそう		2.7 g	
15 水	○	ごはん			こめ	586 kcal	
		さかなとかぼちゃのもみじやき	メルルーサ、チーズ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	マヨネーズ ¹⁾	26.4 g	
		グリーンサラダ		きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	あぶら	16.7 g	
		とりごぼうじる	とりにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、ねぎ	あぶら	1.9 g	
		りんご		りんご			
16 木	○	ごはん			こめ	606 kcal	
		ちぐさたまごやき	たまご、ツナフレーク	ねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ	さとう、かたくりこ	25.6 g	
		なっとうサラダ	なっとう、わかめ、かつおぶし	キャベツ、にんじん、だいこん	あぶら	19.4 g	
		さつまいものみそしる	とうふ、みそ	にんじん、ほうれんそう	さつまいも	2.0 g	

日・曜	(赤)	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量
				あか の なかま からだ を つくる	みどり の なかま からだのちょうしを よくする	きいろ の なかま ちから や ねつになる	
17 金	○		ごはん			こめ	611 kcal
			てづくりしゅうまい	とりにく、ぶたにく	ほししいたけ、たまねぎ	かたくりこ、パンこ、さとう、ごまあぶら、しゅうまいのかわ	27.1 g
			ひじきのばいかサラダ	ひじき、かつおぶし	キャベツ、にんじん、コーン、むきえだまめ、うめづけ	さとう	16.3 g
			えのきとたまごのスープ	たまご	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	かたくりこ	1.8 g
20 月	○		ごはん			こめ	584 kcal
			まつかぜやき	ぶたにく、とりにく、おから、たまご、みそ	ねぎ	さとう、ごま	27.8 g
			ポテトのサラダドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん	じゃがいも、あぶら、さとう	18.6 g
			だいこんとあつあげのみそしる	わかめ、あつあげ、みそ	だいこん、たまねぎ、ほうれんそう		1.8 g
21 火	○		★ピザトースト	ベーコン、チーズ	たまねぎ、エリンギ、ピーマン	あつぎり しよくパン、あぶら	626 kcal
			ブロッコリーとツナのサラダ	ツナフレーク	キャベツ、ブロッコリー、コーン、レモンじる	あぶら	28.2 g
			ポトフ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、パセリ	じゃがいも	21.1 g
			りんご	2年生がしゅうかくしたブロッコリーを使う予定です。	りんご		3.0 g
22 水	○		ごはん			こめ	656 kcal
			さばのカレーやき	さば			28.9 g
			にこみおでん	こんぶ、さつまあげ、とりだんご、ちくわ	にんじん、だいこん	こんにやく、さとう	23.5 g
			ほうれんそうとえのきのおひたし	かつおぶし	ほうれんそう、えのきたけ、もやし	さとう	2.5 g
23 木	○		★ちゅうかめん			ちゅうかめん	579 kcal
			★しょうゆラーメンスープ	ぶたにく、なると	たけのこ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、コーン、ねぎ	ごまあぶら	27.3 g
			さつまいもとだいずのあまからに	だいず		さつまいも、あぶら、かたくりこ、さとう	15.5 g
			パンパンジーサラダ	とりにく、ぶたにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、みずな	さとう、ラー油、ごま	1.9 g
24 金	○		さんしょくそばうどん	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、むきえだまめ	こめ、さとう、あぶら	639 kcal
			かぼちゃのごまヨサダ		かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	ごま、マヨネーズタイプ	26.0 g
			なめこじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ		22.1 g
							2.1 g
27 月	○		ごはん			こめ	613 kcal
			ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり		てんぷらこ、あぶら	27.9 g
			しゃぶしゃぶサラダ	ぶたにく	にんじん、みずな、キャベツ、たまねぎ	ごま、あぶら、さとう	17.3 g
			とうふときのこのすましじる	とうふ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、こまつな		2.8 g
28 火	○		コッペパン	ハロウィンのこんだて		パン	677 kcal
			★てづくりハンバーグ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ	あぶら、パンこ、さとう	30.4 g
			コールスローサラダ		キャベツ、にんじん、コーン	さとう、あぶら	26.4 g
			かぼちゃのクリームスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、コーンペースト、かぼちゃペースト、かぼちゃ	あぶら	3.0 g
29 水	○		ごはん			こめ	676 kcal
			あつあげのにんじんソース	あつあげ、みそ	にんじん	さとう、かたくりこ	31.4 g
			にくじゃが	ぶたにく、こおりとうふ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、むきえだまめ	あぶら、じゃがいも、しらたき、さとう	20.8 g
			おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ		1.9 g
30 木	○		ごはん	2年生のきぼうこんだて：秋がしゅんのしよくざいをつかったメニューを考えてくれました。		こめ	683 kcal
			サケのフライ	さけ		こむぎこ、パンこ、あぶら	31.4 g
			ごまあえ		ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	19.4 g
			とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	ささがきごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	あぶら、さといも、こんにやく	2.0 g
			かき		かき		
31 金	○		ごはん			こめ	687 kcal
			ハッシュドポーク	ぶたにく、レバーペースト	たまねぎ、にんじん、しめじ	あぶら、じゃがいも、さとう、こめこ	26.5 g
			キャベツのレモンあえ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンじる	さとう	14.7 g
			フルーツしらたま		みかんかん、パイかん、ももかん	しらたまだんご、さとう	2.1 g
摂取栄養量平均（3.4年生）			エネルギー634 kcal	たんぱく質 28.0 g	脂肪 20.0 g	食塩相当量2.2 g	今月の地元の食材 こめ、だいず、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー、かぼちゃ、ねぎ、にんにく、えのきたけ
基準値（3.4年生）			650kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.6 g	2 g未満	