

*献立は、都合により変更する場合があります。
🍴スプーンがあったほうが食べやすい献立です。
🐟魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。



2025年 10月 予定献立表



日	曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	幼稚園 エネルギー・kcal たんぱく質・g 食塩相当量・g	小学校 エネルギー・kcal たんぱく質・g 食塩相当量・g	中学校 エネルギー・kcal たんぱく質・g 食塩相当量・g
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物					
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質(※学校で使用する調味料)				
1	水	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう こくとうロール やさしいグラタン チキンサラダ	ぶたにく だいず とうにゅう おから とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ こくとうロール じゃがいも こめこ さとう	あぶら あぶら ※こまドレッシング	ケチャップ スープストック ソース しお	564 21.9 1.7	647 25.5 2.0	757 29.8 2.4
2	木	ごはん ぎゅうにゅう やさしいとうふナゲット おかかあえ マーボーどうふ	とうふ ぎょにく とうにゅう かつおぶし とうふ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ こまつな にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし もやし たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	こめ さとう こむぎこ でんぶん でんぶん	あぶら こまあぶら	しお しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	532 21.5 1.8	683 26.2 2.3	824 30.5 2.6
3	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ハムもやしあえ すいとんじる	ぶたにく ハム とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	こめ すいとん	こまあぶら こま ※わふうドレッシング	しょうゆ みりん しょうゆ みりん さけ しお わふうだし	542 25.3 1.7	661 30.2 2.1	816 35.8 2.4
6	月	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう うさぎがたハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ おつきみスープ お月見献立	とりにく ぶたにく ハム すけそうだら とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ	しょくパン いちごジャム さとう マカロニ さとう さとも でんぶん	※ノンエッグマヨネーズ あぶら	しお デミグラスソース ケチャップ ソース さけ こしょう しお スープストック こしょう	496 20.0 2.0	658 25.1 2.8	768 29.9 3.3
7	火	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフリッター じゃがいものそぼろに かきたまじる	ししゃも ぶたにく けいらん とうふ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん いんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ たまねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ でんぶん さとう こめこ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ しお わふうだし しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ わふうだし さけ	554 20.3 1.6	664 23.6 1.8	857 29.3 2.3
8	水	しおラーメン (ちゅうかめん) ぎゅうにゅう ショールンボー だいこんサラダ	ぶたにく なんと	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	ちゅうかめん	あぶら ※わふうドレッシング	しょうゆ しお かきエクス	524 22.2 2.3	667 27.3 3.0	748 30.7 3.4
9	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース ごまあえ ワントンスープ	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが ねぎ レモンかじゅう すりおろしりんご キャベツ もやし たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	こめ さとう さとう ワントン	ごま こまあぶら	さけ しょうゆ しょうゆ とりがらスープ しお しょうゆ こしょう	502 22.4 1.7	623 28.6 2.1	767 33.4 2.4
10	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき ブロッコリーのおかかあえ かぼちゃのみそじる 目の要護デー 献立	さけ みそ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	ノンエッグマヨネーズ	さけ こしょう しょうゆ わふうだし	530 24.9 1.7	632 27.5 2.0	784 33.0 2.4
14	火	ごはん ぎゅうにゅう イカのいそペフライ ごもくきんぴら とりだんごじる	いか とりにく さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん にんじん こまつな	しょうが ごぼう ねぎ たまねぎ だいこん	こめ パンこ しらたき さとう でんぶん さとう	あぶら ごま こまあぶら こまあぶら	しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ しお ナツメグ とりがらスープ こしょう	564 23.5 1.8	669 25.9 2.1	825 30.6 2.4
15	水	やきそば ぎゅうにゅう ストロベリーロール とりにくのレモンしょうゆやき りっちゃんサラダ シュアアイス あずま北小学校 リクエスト献立	ぶたにく とりにく ハム かつおぶし けいらん	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ にゅうせいひん	にんじん にんじん	キャベツ もやし たまねぎ レモンかじゅう キャベツ きゅうり とうもろこし	やきそばめん ストロベリーロール	※イタリアンドレッシング	やきそばソース しお さけ しょうゆ しお	569 27.4 2.9	661 32.2 3.5	765 39.0 4.2
16	木	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご あつあげとだいこんのみそに とんじる	けいらん とりにく あつあげ みそ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ にんじん こまつな	だいこん ごぼう れんこん ねぎ	こめ さとう でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら あぶら	す しょうゆ こんぶだし しお わふうだし しょうゆ わふうだし	539 23.0 1.9	644 26.3 2.2	795 31.0 2.6
17	金	ごはん ぎゅうにゅう れんこんシューマイ マーボーはるさめ ぶたにくとはくさいのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく ぶたにく ぶたにくとはくさいのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ れんこん しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが はくさい だいこん	こめ でんぶん さとう こむぎこ はるさめ さとう	こまあぶら こまあぶら	しょうゆ しお テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ さけ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	512 21.6 1.7	611 24.8 2.1	772 30.1 2.5
20	月	まるパン ぎゅうにゅう ミートボールトマトソース ツナサラダ さつまいものシチュー	とりにく ツナ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム スクムミルク ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	トマト にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	まるパン パンこ さとう さつまいも	あぶら ※しおちゅうかドレッシング	ケチャップ しお す しょうゆ ウスターソース コンソメ シチュールウ	515 23.4 2.2	644 28.3 2.8	768 34.3 3.5
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ ブロッコリーサラダ あきのみそじる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ	こめ さとう さつまいも ソフトめん	こまあぶら ごま ※こうみたまねぎドレッシング	しょうゆ トウバンジャン さけ わふうだし	508 20.8 1.8	619 24.7 2.2	765 29.1 2.6
22	水	ごもくうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう やさいかきあげ かまぼこサラダ	ぶたにく あぶらあげ なんと	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん しらたき さとう さとも こんにゃく	あぶら こまあぶら	しょうゆ みりん しお わふうだし しお	536 24.2 2.0	630 29.0 2.4	811 36.8 2.9
23	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ひじきのいりに いものこじる だしの日	さば みそ とりにく さつまあげ だいず あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ごぼう ねぎ だいこん しめじ	こめ さとう でんぶん しらたき さとう さとも こんにゃく	あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん しお だし(シク(さばだしにほしのかつおだし))	541 25.6 1.9	636 28.3 2.2	766 31.6 2.5
24	金	ごはん ぎゅうにゅう マヒマヒのたつたあげ いそかあえ とうふとチンゲンサイのスープ	シイラ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし はくさい たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん	あぶら こまあぶら	しょうゆ さけ しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお	500 23.3 1.7	596 25.9 2.0	753 32.8 2.4
27	月	しょくパン ぎゅうにゅう メンチカツ ジャーマンポテト オニオンスープ	ぶたにく とりにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ たまねぎ マッシュルーム	しょくパン パンこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	しょうゆ しお こしょう ※ソース スープストック しお コンソメ しお こしょう	467 21.0 2.2	625 26.6 2.9	736 31.5 3.5
28	火	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー しおこんぶあえ わかめスープ	とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ でんぶん さとう	あぶら こまあぶら こまあぶら	さけ しょうゆ す しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	542 22.8 1.7	661 27.1 2.1	816 32.1 2.4
29	水	ナン ぎゅうにゅう チキンナゲット フルーツあえ キーマカレー	とりにく とうにゅう とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく パイナップル もも りんご ぶどうかじゅう たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	ナン コーンスターチ パンこ こむぎこ ゼリー さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお チキンスープ カレールウ ケチャップ ソース	570 24.7 2.3	675 28.7 2.8	850 35.7 3.7
30	木	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ パンサンスーサラダ とうふのちゅうかに	ぶたにく とりにく ハム とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう こむぎこ でんぶん はるさめ さとう さとう でんぶん	あぶら こまあぶら こまあぶら	しょうゆ しお しょうゆ す ちゅうかだし しょうゆ さけ	545 20.3 1.8	648 23.6 2.1	820 28.3 2.5
31	金	ごはん アシドミルク とりにくのハニーマスタードやき かぼちゃサラダ とうにゅうみそじる ハロウィン献立	とりにく ぶたにく とうにゅう みそ	アシドミルク	かぼちゃ にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう たまねぎ	こめ はちみつ さつまいも	※ノンエッグマヨネーズ	さけ こしょう マスタード しょうゆ わふうだし	509 21.1 1.5	631 25.6 1.9	799 32.6 2.2

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルームを予定しています。



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのが気持ちの
良い季節です。スポーツで実力を発揮するには、
日ごろの練習とともに、食事と睡眠をしっかり
とって、体調を整えることが重要です。好き嫌い
しないで、いろいろな食品をバランスよく食べ、
栄養をしっかりとりましょう。

秋を楽しむ🍁お月見の行事

昔から、秋は1年のうちで
最も月がきれいに見える季節
とされています。昔の暦(旧
暦)で8月15日の十五夜の月
を「中秋の名月」と呼び、お月見の行事が行われて
きました。ちょうどこの時期に里いもが収穫され
ることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」
などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別
名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひ
と月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、
両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされ
ています。

十五夜の行事

月見団子
米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ
里いもを皮付きでゆでてたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。

貧血を防ぐ！食生活のポイント

成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。鉄は、ビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まります。

鉄を多く含む食品

動物性食品(ヘム鉄)

レバー、赤身の肉、卵、アサリ・シジミ、赤身の魚(カツオ・マグロ・イワシなど)

植物性食品(非ヘム鉄)

ひじき、ほうれん草、小松菜、大豆・大豆製品

ビタミンCを多く含む食品

ピーマン、じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、柑橘類、キウイフルーツ