令和7年度　10月　学校給食予定献立表

宇部市立 原小学校

日にち（曜日）	主食	おかず	使われている食品 1群（赤）体をつくる たんぱく質 卵、大豆 肉、魚	2群（赤）体をつくる 無機質 牛乳、乳製品 小魚、海藻	3群（緑）体の調子を整える ビタミン 緑黄色野菜	4群（緑）体の調子を整える ビタミン その他の野菜 果物	5群（黄）エネルギーのもとになる 炭水化物 穀類、砂糖 いも類	6群（黄）エネルギーのもとになる 脂質 油脂 種実類	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 塩分（g）	家庭でとりたい食品	持ってくるもの
1（水）	パン りんごジャム	にんじんとコーンのポタージュふう メンチカツ キャベツときゅうりのサラダ	ベーコン メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　きゅうり しめじ とうもろこし キャベツ	パン ジャム	オリーブオイル あぶら ドレッシング	696 22.3 2.9	くだもの	はし
2（木）	ごはん	ごまみそに やさいのうめあえ りんご	とりにく ひらてん なまあげ みそ	ぎゅうにゅう まぐろみずに	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ　りんご しめじ うめ	こめ　さとう じゃがいも こんにゃく	ごま	605 23.6 2.1	かいそう	はし
3（金）	パン レーズンクリーム	はるさめスープ ぶたにくとたまごのいためもの	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	もやし きくらげ たまねぎ	パン はるさめ さとう	レーズンクリーム ごまあぶら	578 24.2 2.4	いも	はし
6（月）	ごはん	おつきみじる ピーマンのごまいため おつきみデザート	たちうおつみれ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	えのきたけ　もやし だいこん あかピーマン	こめ さといも おつきみデザート	ごま ごまあぶら	540 19.1 1.3	にゅうせいひん	はし スプーン
7（火）	ごはん	かんこくふうにくじゃが こんにゃくのおかかいため	ぶたにく ちくわ　ひらてん なまあげ　かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく たまねぎ	こめ　さとう こんにゃく じゃがいも	ごまあぶら ごま	570 22.0 1.6	きのこ	はし
8（水）	しょうパン チョコレートクリーム	おきなわそばじる タマナーチャンプル	ぶたにく かまぼこ　ひらてん とうふ　かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ キャベツ もやし	パン おきなわそば さとう	チョコレートクリーム ごまあぶら	509 23.7 2.7	くだもの	はし
9（木）	ごはん ひじきのり	なすのみそしる ちくぜんに	とうふ みそ あぶらあげ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ ひじきのり	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ　ごぼう なす　れんこん しいたけ	こめ　さとう こんにゃく さといも	あぶら	542 20.6 2.8	しゅじつ	はし
10（金）	あきの たきこみごはん	うおそうめんじる いわしフライ	とりにく あぶらあげ うおそうめん いわしフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう　えだまめ しいたけ　たまねぎ しめじ	こめ さつまいも さとう	あぶら	617 25.3 2.5	もずく かいそう	はし
14（火）	ごはん	すいとん さばのみそに かき	とりにく さばのみそに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい だいこん かき	こめ こむぎこ		611 21.7 1.6	しゅじつ	はし
15（水）	しょうパン いちごジャム	きのこクリームスパゲティ やさいのレモンいため	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ とうみょう	たまねぎ　エリンギ えのきたけ　レモン キャベツ　しめじ マッシュルーム	パン ジャム スパゲティ こむぎこ	バター オリーブオイル	559 23.2 1.7	かいそう	はし
16（木）	ごはん	みそしる ぶたにくたかなごはんのぐ チーズ	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん こまつな たかなづけ	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	542 20.6 2.6	くだもの	はし
17（金）	ナン	キーマカレー フルーツしらたま	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが	たまねぎ　にんにく えだまめ　みかん パイン　もも	ナン じゃがいも しらたまだんご	カレールウ あぶら	573 21.5 2.8	さかな	スプーン
21（火）	ごはん	ちゅうかふうかきたまじる ビーフンいため	とりにく とうふ たまご　ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ	こめ さとう でんぷん ビーフン	ごまあぶら	540 20.6 1.4	やさい	はし
22（水）	パン はちみつ＆マーガリン	ほうれんそうのスープ とりにくのケチャップに	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん えだまめ	パン でんぷん はちみつ	あぶら マーガリン	571 23.4 2.4	いも	はし
23（木）	ごはん	マーボーどうふ ショウロンポウ ナムル	とうふ みそ ぶたにく ショウロンポウ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ　しょうが しいたけ　もやし にんにく	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	629 26.6 2.1	かいそう	はし スプーン
24（金）	しょうパン くろまめきなこクリーム	にくうどん やさいのごまずいため	あぶらあげ ぎゅうにく かまぼこ　ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	パン さとう うどん くろまめきなこクリーム	ごまあぶら ごま	572 21.7 2.7	きのこ	はし
27（月）	パン マーマレード	とりにくとにらのスープ しろみざかなのオーロラソース	とりにく しろみざかな とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　えだまめ キャベツ	パン　さとう でんぷん ジャム	ごまあぶら あぶら マヨネーズ	572 25.0 2.3	にゅうせいひん	はし
28（火）	ごはん	あきのみのりカレー みんなでたべよう ビッグプリン	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん しめじ しょうが グリンピース なす	たまねぎ　にんにく	こめ さつまいも さとう	あぶら カレールウ	655 20.5 1.9	さかな	スプーン
29（水）	パン ソフトチーズ	コロコロスープ さつまいもとりんごのかさねに	やさいつみれ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ　りんご とうもろこし　レモン えだまめ　ほしぶどう	パン マカロニ さつまいも　さとう		544 21.5 2.8	たまご	はし
30（木）	セルフおにぎり （ごはん・のり）	すましじる なっとうみそ ごもくあつやきたまご	とうふ みそ ぶたにく あつやきたまご なっとう	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん とうみょう ねぎ	だいこん えのきたけ	こめ さとう		554 25.1 2.3	しゅじつ	はし
31（金）	パン マーシャルビーンズ	かぼちゃのミルクスープ ひじきサラダ ハロウィンミニゼリー	ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん こまつな	しめじ　えだまめ キャベツ　たまねぎ とうもろこし	パン ゼリー あぶら　ドレッシング	マーシャルビーンズ	557 18.5 2.0	だいずせいひん	はし

＊牛乳は毎日つきます。
＊生産の都合により、食材が入らないことがあります。

10/10 目の愛護デー　10という数字を横に倒すと、まゆげと目に見えることから、この日は目を大切にする日として決められました。給食に入っている「にんじん」や「いわし」は目の健康に良いとされるビタミンAやビタミンB1を多く含んでいます。