



# 令和7年 10月 給食予定献立表 (15回)

静岡大学教育学部附属浜松小中学校

		アレルギー				おもな材料				小学校 (34年)	中学校			
日付	曜日	牛乳	献立名		乳製品	卵	えび・かに	落花生	体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)	その他	1献立 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	1献立 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)
1	水		お弁当の日											
2	木		キムタクごはん(ごはん)								ごはん	<div>10/2(木)日本の味めぐり ～長野県～</div>	538 18.5 15.6 2.5	709 24.1 18.4 3.1
			(ぐ)				ベーコン	はくさいキムチ たくあん	油					
			おやき		*		だいす ぶたにく とりにく	のざわなしおつけ キャベツ たまねぎ こんにゃく	こむぎこ さとう 油					
			ぐだくさんみそしる					しんしゅうみそ ちくわ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも	かつおだし			
3	金		パン	*	*						パン		602 27.9 26.1 3.6	753 34.8 32.0 4.1
			タンドリーチキン				とりにく	にんにく しょうが	はちみつ	塩 こしょう カレー粉 しょうゆ トマトチャップ				
			キャベツのサラダ				サラミソーセージ	キャベツ きゅうり コーン	オリーブオイル	塩 こしょう りんご酢				
			オニオンスープ				たまねぎ にんじん パセリ	オリーブオイル	やさしい 13% 塩 こしょう 白ワイン					
6	月		ごはん								ごはん		591 20.2 16.4 1.5	760 25.8 19.7 2.0
			おつきみハンバーグ				とりにく・ぶたにく ・だいすたんぱく (ハンバーグ)	たまねぎ・しょうが・ にんにく・トマト(ハン バーグ)	さとう・でんぷん(ハン バーグ) さとう でんぷん	みりん しょうゆ				
			いもこじる				はままつみそ 油あげ	にんじん ぶなしめじ こんにゃく ねぎ	さといも ごま油	かつおだし				
			じゅうごやデザート				かんてん	みかんかじゅう	さとう 油					
7	火		パン	*	*						パン		591 23.2 25.5 2.4	722 28.0 30.5 3.0
			みかんジャム					みかんかじゅう	さとう					
			クリームシチュー	*	*		とりにく なまクリーム きゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター オリーブオイル こむぎこ	塩 こしょう 白ワイン やさしいブイヨン				
			チンゲンサイのごま炒め				チキンハム	チンゲンサイ もやし	ごま油 ごま	しょうゆ				
8	水		お弁当の日											
9	木		ごはん								ごはん		566 20.8 20.7 1.6	745 26.4 25.0 2.0
			ぶりフライ		*		ぶり		こむぎこ パンこ 油	塩				
			はくさいのあおじそあえ					はくさい きゅうり あおじそふりかけ		塩				
			さわにわん				ぶたにく	ごぼう たけのこ みつば だいこん にんじん		かつおだし 塩 みりん しょうゆ				
10	金		ごはん								ごはん		570 21.0 17.2 2.1	715 25.4 19.9 2.5
			ごもくいため	*			ぶたにく うすらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ しょうが にんにく	油 ごま油 でんぷん	やさしいブイヨン 塩 こしょう 酒 しょうゆ オスターソース				
			ワンタンスープ		*			にんじん ねぎ	ワンタンのかわ ごま油	かつおだし 塩 しょうゆ 酒				
			めのあいごデザート					ブルーベリーかじゅう	さとう					
13	祝		スポーツの日											
14	火		くろざとういりパン	*	*						パン くろざとう		637 21.5 27.8 2.6	793 26.2 33.4 3.3
			あきやさいの ラタトゥイユ				ベーコン	れんこん ぶなしめじ 1% トマト なす たまねぎ にんじん 和 トマトソース にんにく	オリーブオイル	塩 こしょう 赤ワイン				
			コールスローサラダ					キャベツ にんじん コーン	油・さとう(ドレッシング)	塩				
15	水		特3日課											
16	木		研究発表会(小学校:特2日課、中学校:特別日課)											
17	金		研究発表会(小学校:特2日課、中学校:特別日課)											

10月の給食は、おいしい秋の食べ物が大集合！れんこんやきのこが入った『秋野菜のラタトゥイユ』、かぼちゃたっぷりの『パンプキンカレー』、りんごなどの果物が登場します。旬のおいしさをみんなで楽しみましょう。



			アレルギー				おもな材料				小学校 (3,4年)	中学校				
日付	曜日	牛乳	献立名		乳製品	卵	小麦	えび・かに	落花生	体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)	その他	1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	
20	月		ごはん									ごはん		584 22.0 22.9 2.2	745 27.0 26.9 2.8	
			さばのみっかびみかんに						さば	みかんピューレ	さとう	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし 酒				
			きりほしだいこんのいために						ベーコン 油あげ こんぶ	きりほしだいこん にんじん ししいだけ	ごま油 さとう	かつおだし しょうゆ みりん				
			とうふのみそしる						とうふ わかめ はままつみそ	だいこん にんじん		かつおだし				
21	火		おちゃいりパン	*		*					りよくちや	パン		557 20.7 19.1 3.3	761 24.1 22.0 4.2	
			にこみミートボール						とりにく・ぶたにく ・だいす(ミートボール)	ごぼう・にんじん・たま ねぎ・れんこん(ミートボール)	さといも・でんぶん・ さとう・油(ミートボール) さとう	トマトチャップ ウスターソース 赤ワイン しょうゆ				
			コンソメスープ							たまねぎ にんじん キャベツ		やさしいフィヨン 塩 こしょう しょうゆ				
			フルーツポンチ							みかん	こめこ・さとう・でん ぶん(だんご)					
22	水		お弁当の日													
23	木		むぎいりごはん									ごはん むぎ		<b>小学校 なし (3時間 下校)</b>	798 28.2 24.6 2.0	
			とりたまそぼろどんぶり	*					とりにく いりたまご	にんじん もやし えだまめ しょうが にんにく	油 さとう ごま油	酒 トマトジャ しょうゆ				
			おすいもの						かまぼこ ふ	にんじん みつば		かつおだし 塩 酒 しょうゆ				
			てづくりりんごケーキ			*			とうにゅう	りんご(缶) りんごかじゅう	こむぎこ・さとう・油 (ホットケーキミックス) オリーブオイル					
24	金		ごはん									ごはん		<b>小学校 なし (3時間 下校)</b>	789 29.8 26.8 2.2	
			マーボーどうふ						ぶたにく とうふ みそ	たけのこ にんじん しょうが にんにく しいだけ ねぎ	油 でんぶん ごま油	トウバンジャン 塩 酒 しょうゆ				
			もやしいため						ベーコン	もやし コーン	ごま油	塩 しょうゆ				
			にしょくあげ						きんときまめ		じゃがいも 油 でんぶん	塩 こしょう				
27	月		ソフトめん			*						ソフトめん		542 25.8 19.8 2.3	684 32.4 23.5 3.1	
			つけナポリタン	*					とりにく ウインナー チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム さやいんげん セロリ	オリーブオイル	オリーブオイル				
			キャベツソテー							キャベツ コーン アスパラガス	オリーブオイル	塩 こしょう				
			りんご							りんご						
28	火		パン	*		*						パン		612 28.3 25.2 2.1	760 34.4 30.3 2.9	
			ポークビーンズ						ぶたにく ベーコン だいす	たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ しょうが にんにく セロリ パセリ	じゃがいも オリーブオイル	やさしいフィヨン 塩 こしょう 赤ワイン				
			ほうれんそうのソテー						ハム	ほうれんそう	オリーブオイル	塩 こしょう				
29	水		お弁当の日													
30	木		ごはん									ごはん		570 18.6 17.7 2.2	722 22.6 20.8 2.8	
			パンプキンカレー			*			とりにく	かぼちゃ トマト たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんごソース	オリーブオイル こむぎこ・油・さとう (ソフター)	カレーこ・ホー フ(ソフター) やさしいフィヨン 塩 赤ワイン トマトチャップ カレー ウスターソース				
			むらさきキャベツの ザワークラウト							むらさきキャベツ にんじん	オリーブオイル	りんご酢 塩 こしょう				
			みかん							みかん						
31	金		せわりパン	*		*						パン		666 25.2 32.2 3.0	<b>中学校 なし (3時間 下校)</b>	
			セルフウインナー ドック(ウインナー)						ポークウインナー			トマトチャップ 白ワイン ウスターソース				
			もやしいため						ハム	もやし コーン	ごま油	しょうゆ 塩				
			ピシソワーズ	*					ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ パセリ	じゃがいも バター	塩 こしょう やさしいフィヨン 白ワイン				
栄養基準量														650kcal	830kcal	

※ アレルギー物質が使用されている献立は、横に\*印がついています。ただし、加工食品（ベーコン・フライ類・デザート類など）は、十分な表記ができない場合があります。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

