

令和7年10月 (2025年10月) 献立表 (川崎・中原区) 給食回数 21回 ☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のもです)。 【給食目標】 バランスのよい食事について考えよう 【今月のねらい◎】 栄養バランスのとれた正しい食事のとり方がわかる ※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。		10月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。 ○牛乳  ※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。 学校給食費の口座振替日(納期限) ・第5期 令和7年10月31日(金) (10月分) ・第6期 令和7年12月1日(月) (11月分) ※前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。		1 (水) はいがロールパン とりにくのからあげ りんご ぎゅうにゅう 【献立のねらい】季節の食品のりんごについて知る ●胚芽ロールパン(減塩) 40 ●とり肉のから揚げ 揚げ油 適量 (とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 粗塩 0.3 こしょう 0.06 しょうゆ 1 片栗粉 10.5) ●ワントンスープ 水 150 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 20 粗塩 0.6 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 ワントンの皮 8 チンゲン菜 10 ●りんご りんご 53.1 塩水 エネルギー 628kcal たんぱく質 32.1g	2 (木) ごはん さけのしおやき もやしいため けんちんじる* ぎゅうにゅう ◎バランスのよい食事について知る ●ごはん 精白米 80 ●さけの塩焼き 油 適量 塩ざけ(切り身) 50 ●もやし炒め 油 0.3 ベーコン 3 たまねぎ 10 ゆで塩 5 もやし 40 粗塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 5 にんじん 15 こんにゃく 15 水 120 厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 30 粗塩 0.4 豆腐 20 しょうゆ 2.5 長ねぎ 10 エネルギー 628kcal たんぱく質 30.0g	3 (金) チキンクリームライス(ターメリックライス) やさしいソテー ぎゅうにゅう チキンクリームライスについて知る ●ターメリックライス 精白米 80 ターメリック 0.05 ●チキンクリームライス 油 0.6 ベーコン 4 とり肉(皮つき) 40 たまねぎ 50 にんじん 20 粗塩 1 こしょう 0.05 スープの素 0.3 水 22 えのきたけ 5 チーズ 5 油 5.4 小麦粉 5.4 牛乳 55.7 ●野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 (にんじん 10 ゆで塩 25 ほうれん草 20 ゆで塩 0.2 こしょう 0.01) エネルギー 712kcal たんぱく質 25.7g			
6 (月) ツナそぼろごはん(ごはん) いもにじる* つきみだんご きなこ ぎゅうにゅう	7 (火) てりやきハンバーガー(サンドパン・てりやきハンバーグ) こぶきいも コンソメスープ ぎゅうにゅう	8 (水) むぎごはん ポークカレー ビクルス ぎゅうにゅう	9 (木) ごはん ごましお ぶたにくとなまあげのいために みそしる ぎゅうにゅう	10 (金) まっちゃんきなこパン(はいがコッペパン) クリームシチュー* キャベツのスープに* ぎゅうにゅう					
「お月見」の行事食		うずら卵について知る		豚肉について知る		ごまについて知る		抹茶について知る	
●ごはん 精白米 75		●サンドパン(減塩) 40 ●てり焼きハンバーグ 油 適量 ハンバーグ(減塩) 70 (水 5 砂糖 2 しょうゆ 3 みりん 2 片栗粉 0.3 水)		●コンソメスープ 油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 たまねぎ 10 水 120 キャベツ 30 粗塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 うずら卵(水煮) 25		●ごはん 精白米 80		●抹茶きな粉パン 揚げ油 適量 胚芽コッペパン 50 (抹茶 0.4 きな粉 3 砂糖 5 塩 0.03)	
●ツナそぼろ 水 5 にんじん 10 まぐろ(缶) 40 酒 1.6 砂糖 1.6 しょうゆ 1.5 白いりごま 0.8		●月見団子(袋) ●きな粉(袋)		●ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.3 しょうが 0.15 (豚肉(角) 50 粗塩 0.1 こしょう 0.01 水 80 たまねぎ 60 にんじん 30 粗塩 1.1 ウスターソース 3 じゃが芋 50 カレー粉 0.8 油 4.5 小麦粉 4.5)		●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 (厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 20 白菜 15 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 小松菜 5 ゆで塩)		●クリームシチュー 油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 25 にんじん 20 粗塩 0.8 こしょう 0.05 じゃが芋 55 水 40 チーズ 5 牛乳 41.2 米粉 3	
●芋煮汁 (水 120 厚けずり節(かつお) 3 とり肉(皮つき) 10 とり肉(皮なし) 10 ごぼう 5 にんじん 10 大根 25 里芋 20)		●粉ふき芋 (水(ゆで用) 70 じゃが芋 粗塩(ゆで塩) 0.7)		●ビクルス 大根 20 (にんじん 7 ゆで塩 10 きゅうり 2 砂糖 3 酢 2 粗塩 0.3)		●鶏肉と生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 じゃが芋 24 水 24 生揚げ(冷) 56 砂糖 1.8 しょうゆ 5.8 長ねぎ 16 片栗粉 1.2 水		●煮びたし 水 10 砂糖 0.9 しょうゆ 2.5 みりん 0.9	
エネルギー 731kcal たんぱく質 28.1g		エネルギー 614kcal たんぱく質 29.3g		エネルギー 687kcal たんぱく質 24.9g		エネルギー 620kcal たんぱく質 23.4g		エネルギー 674kcal たんぱく質 26.9g	
加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について									
献立名		加工食品名		アレルギーの原因物質					
				卵	乳	小麦			
きのこのストログノフ		デミグラスソース				○			
てり焼きハンバーグ		ハンバーグ				○			
さつま芋のグラタン		マカロニ パン粉				○			
フィッシュサンド		ホキフライ				○			
ワントンスープ		ワントンの皮				○			
ほうとう		ほうとう				○			
各種パン						○			
※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。 ※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。 ※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。									
20 (月) ごはん ちくわのかばやき しおだれキャベツ* ぶたじる ぎゅうにゅう	21 (火) むぎごはん きのこのストログノフ はくさいとじゃこのいために ぎゅうにゅう	22 (水) ミニロールパン ほうとう ごもくまめ みかん ぎゅうにゅう	23 (木) ごはん やきのり とりにくのおろしソース やさしいスープ ぎゅうにゅう	24 (金) ぶどうパン ボルシチ* ボイルやさしい ごまドレッシング ぎゅうにゅう					
◎主食・主菜・副菜について知る		きのこについて知る		ほうとうについて知る		大根について知る		ボルシチについて知る	
●ごはん 精白米 80		●豚汁 油 0.5 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 5 にんじん 10 こんにゃく 10 水 120 じゃが芋 30 豆腐 20 赤みそ 5.7 白みそ 3 長ねぎ 10		●ミニロールパン(減塩) 25 ●ほうとう 水 150 (厚けずり節(かつお) 3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 10 大根 10 油揚げ(冷) 6 赤みそ 6 白みそ 4 ほうとう(無塩・冷) 60 長ねぎ 15 かぼちゃ 20		●ごはん 精白米 80		●ぶどうパン 40 ●ボルシチ 油 0.5 ベーコン 1 豚肉(もも) 17.5 豚肉(肩) 17.5 赤ワイン 1.5 たまねぎ 25 にんじん 15 粗塩 0.8 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 3 キャベツ 35 トマトケチャップ 8 砂糖 5 油 2 生クリーム 6	
●ちくわのかば焼き 揚げ油 適量 (焼きちくわ(減塩) 33.3 片栗粉 5 水 3 砂糖 1.2 しょうゆ 1.8 みりん 0.14)		●きのこのストログノフ 油 1 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 たまねぎ 65 にんじん 20 水 30 粗塩 0.8 こしょう 0.05 デミグラスソース 12 トマトケチャップ 5 ウスターソース 4 しょうゆ 1 エリンギ 8 えのきたけ 5 しめじ 10		●みかん 80		●野菜スープ 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 もやし 15 キャベツ 25 水 120 粗塩 0.8 こしょう 0.03 中華スープの素 1 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 2 砂糖 2 しょうゆ 4 みりん 2 大根おろし(冷) 10 片栗粉 0.3		●ポイル野菜 (ホールコーン(冷) 20 にんじん 10 もやし 20 ゆで塩 20)	
●塩だれキャベツ ごま油 0.3 キャベツ 40 粗塩 0.25 白いりごま 1		●白菜とじゃこの炒め煮(じゃこ) (ごま油 0.3 しらす干し(ちりめん) 4)		●白菜とじゃこの炒め煮(白菜) (ごま油 0.7 白菜 70 にんじん 5 ゆで塩 0.2 しょうゆ 0.6)		●焼きのり 1.25		●ごまドレッシング(袋) 8.8	
エネルギー 642kcal たんぱく質 25.2g		エネルギー 674kcal たんぱく質 25.0g		エネルギー 595kcal たんぱく質 28.0g		エネルギー 681kcal たんぱく質 31.8g		エネルギー 625kcal たんぱく質 23.7g	
27 (月) マーボーどん(ごはん) はるさめのちゅうかスープ みかん ぎゅうにゅう	28 (火) フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ) もやしのカレーいため* ベジタブルスープ ぎゅうにゅう	29 (水) ごはん くきわかめのつくだに にくじゃが みそしる ぎゅうにゅう	30 (木) ロールパン さつまいものグラタン ボイルやさしい わふうドレッシング ぎゅうにゅう	31 (金) やさしいリスタミナどん(むぎごはん)* あおなときのこのスープ ぎゅうにゅう					
季節の食品のみかんについて知る		もやしについて知る		茎わかめについて知る		季節の食品のさつま芋について知る		スタミナがつく食品について知る	
●ごはん 精白米 80		●サンドパン(減塩) 50 ●ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 70		●ごはん 精白米 80		●ロールパン(減塩) 40 ●さつま芋のグラタン 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 25 にんじん 10 粗塩 0.4 こしょう 0.03 チーズ 6 油 4 小麦粉 4 牛乳 46.4 粗塩 0.1 マカロニ 7 ゆで塩 40 さつま芋 40 ゆで塩 3.5 粉チーズ 0.7 パン粉		●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10	
●マーボー丼 油 0.4 にんにく 0.2 しょうが 0.2 豆板醤 0.16 豚ひき肉(もも) 30 砂糖 1 しょうゆ 3.8 トマトケチャップ 5.3 水 15 赤みそ 4.7 豆腐(冷) 72 長ねぎ 15 片栗粉 1.1 水 1 ラー油 0.1		●中濃ソース 5 ●もやしのカレー炒め 油 0.5 ベーコン 2 たまねぎ 10 (にんじん 5 ゆで塩 45 カレー粉 0.2 粗塩 0.3 スープの素 0.3 カレー粉 0.1)		●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 (厚けずり節(かつお) 5 大根 25 なめこ(冷) 5 酒 4.3 赤みそ 3.6 白みそ 10 長ねぎ		●ポイル野菜 (にんじん 10 もやし 20 キャベツ 20 ゆで塩 20)		●青菜ときのこのスープ 水 120 とり肉(皮なし) 15 しめじ 10 粗塩 0.7 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 春雨 4 (片栗粉 0.5 水 20 チンゲン菜 10)	
●みかん 80		●ベジタブルスープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 15 水 150 粗塩 0.6 こしょう 0.02 スープの素 1 じゃが芋 30 片栗粉 0.5 水 5 さいいんげん(冷) 5		●肉じゃが 油 0.8 豚肉(もも) 14 豚肉(肩) 14 つきこんにゃく 24 にんじん 16 たまねぎ 24 適量 48 じゃが芋		●野菜入りスタミナ丼 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.2 (豚肉(もも) 28 豚肉(肩) 28 たまねぎ 32 砂糖 1.3 しょうゆ 4 粗塩 0.07 オイスターソース 1.3 もやし 16 にら 6.4 (片栗粉 1.5 水 1 ごま油 0.3)		エネルギー 646kcal たんぱく質 27.3g	
エネルギー 646kcal たんぱく質 27.3g		エネルギー 677kcal たんぱく質 29.4g		エネルギー 586kcal たんぱく質 21.4g		エネルギー 632kcal たんぱく質 26.0g		エネルギー 633kcal たんぱく質 30.5g	