

令和7年10月 (2025年10月) 献立表 (高津・宮前区) 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人分のものです)。 【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) ※前日までにて、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) ごはん ごまお ぶたにくとなまあげのいために みそしる ゑうにう 【献立のねらい】ごまについて知る ●ごはん 精白米 80 ●ごま塩 黒いりごま 2 粗塩 0.1 水 適量 ●豚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 ●みそ汁 水 120 ごんぶ 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
---	--	---	--	--

エネルギー 620kcal たんぱく質 23.4g

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。