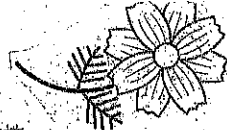


10月 給食献立表



2025年 10月

名張市立美旗小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	13歳- たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとこと
1 水	麦ご飯 さわらのみそマヨ焼き キャベツともやしのソテー もずくのすまし汁		ぎゅうにゅう、さわら とうが、みそ、もずく	むぎごはん、あぶら さとう、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん キャベツ、もやし こまつな、えのきだけ	582 kcal 25.5 g 18.6 g 1.6 g	さわらは、白湯の煮でどんな味付けでもお いしくいただけます。細かく切ったにんじ んとたまねぎをみそとノンエッグマヨネー ズを混ぜ合わせ、さわらの上にのせてオー ブンで焼きました。
2 木	揚げパン ポトフ 野菜炒め		ぎゅうにゅう、ウインナー と、だいず、ぶたにく	コッパパン、あぶら さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ さやいんげん、こまつな キャベツ、もやし、しめじ	621 kcal 22.2 g 29.4 g 2.6 g	ポトフは、大きめに切った野菜を煮たフラン スの家庭料理です。
3 金	麦ご飯 肉じゃが ねりごまあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、あつあげ やきちくわ	むぎごはん、じゃがいも さとう、あぶら ごま、ねりごま	たまねぎ、つきこんにやく にんじん、さやいんげん キャベツ、ほうれんそう もやし	603 kcal 23.4 g 16.8 g 1.3 g	
4 土	ご飯 じゃこふりかけ 里芋のそぼろ煮 はるさめあえ		ぎゅうにゅう、ぶたひきにく あつあげ、あおりの ちりめんじゃこ	ごはん、さといも、あぶら さとう、かたくりこ はるさめ、ごま	にんじん、しょうが、こんにやく ほししいたけ、さやいんげん キャベツ、こまつな、もやし	599 kcal 24.1 g 17.9 g 1.7 g	お月見献立です。お月見には、すすきや月 見だんご、さといもなどを供えて月をなが めです。 里芋のそぼろ煮は、丸いさといもをつかい ます。
5 火	麦ご飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 大豆とさつまいもの甘辛		ぎゅうにゅう、えび ぶたにく、だいず	むぎごはん、さとう あぶら、かたくりこ さつまいも	しょうが、キャベツ、たまねぎ しめじ、にんじん チンゲンサイ	669 kcal 26.8 g 20.6 g 1.1 g	
6 水	麦ご飯 さばの塩焼き 信田和え 真だくさんみそ汁		ぎゅうにゅう、さば あぶらあげ、みそ	むぎごはん	キャベツ、こまつな、もやし だいこん、にんじん、はくさい つきこんにやく、しめじ、ねぎ	695 kcal 28.5 g 19.9 g 2.4 g	さばは、脂身の低下が早い魚です。塩焼き やしめさば、みそ煮などに調理しますが、 今日は、しょうがが効きました。
7 木	雑穀パン クリームスバゲティ キャベツのスープ		ぎゅうにゅう とりこ、ベーコン クリーム、ぶたにく	コッパパン、スバゲティ あぶら、ごめこ	セロリー、たまねぎ、エリンギ しめじ、ほうれんそう キャベツ、にんじん、こまつな	567 kcal 24.9 g 21.2 g 2.0 g	
8 金	カレーライス 小松菜のごまドレサダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、ツナみずじ	むぎごはん、あぶら ごめこ、じゃがいも ごま、さとう、ねりごま	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、キャベツ、もやし こまつな	646 kcal 22.2 g 20.6 g 2.2 g	パリッ子給食にまつな カレーのルーは、油と小麦を多く炒めて 作ったブラウンリフを使用しています。手 作りのやさしい味のするカレーライスで す。
9 土	秋のそぼろごはん さつまいものレモン煮 キャベツのみそ汁		ぎゅうにゅう とりひきにく、とうが みそ	むぎごはん、あぶら さとう、さつまいも	しょうが、れんこん、しめじ さやいんげん、レモン キャベツ、たまねぎ、にんじん	681 kcal 23.9 g 15.7 g 2.3 g	秋のそぼろごはんは、鶏ひき肉とれんこ ん、しめじなどで作ったそぼろをご飯の上 にかけさせていただきます。
10 日	麦ご飯 あじのごまみそからめ 即席揚げ せん切り野菜のすまし汁		ぎゅうにゅう、あじ あかみそ、しおこんぶ あぶらあげ	むぎごはん、あぶら かたくりこ、ごま、さとう	キャベツ、こまつな、ごぼう にんじん、つきこんにやく だいこん、ほししいたけ	604 kcal 25.3 g 19.0 g 1.9 g	
11 月	コッパパン チリコンカーン マカロニサラダ かき		ぎゅうにゅう ぶたにく、きんときまめ だいず、ロースハム	コッパパン、あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、エリンギ、キャベツ ホールトマト、ホールコーン、かき	595 kcal 25.5 g 22.1 g 2.5 g	みえ地物一帯給食の日 できるだけ三重県でとれた食材を使っ て給食をつくります。
12 火	麦ご飯 高野豆腐の卵とし こんにやくのきんぴら		ぎゅうにゅう ごうやどとう、とりこ たまご、ぶたにく	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ じゃがいも、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな ほししいたけ、しょうが つきこんにやく、さやいんげん	698 kcal 22.7 g 17.3 g 1.4 g	みえ地物一帯給食の日 できるだけ三重県でとれた食材を使っ て給食をつくります。
13 水	ご飯 ししゃものから揚げ おひたし 鰯汁		ぎゅうにゅう ししゃも、ぶたにく みそ	ごはん、あぶら ごめこ、かたくりこ さといも	キャベツ、にんじん、もやし こまつな、ごぼう、だいこん つきこんにやく、ねぎ	595 kcal 24.6 g 18.4 g 2.2 g	ししゃもは、頭から尾まで丸ごと食べるこ とができます。骨もすべて食べられるため 骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を予 防する鉄を摂取することができます。
14 木	キムタクチャーハン 白菜スープ みかん		ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン とうが	むぎごはん、あぶら さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ たら、はくさいキムチ、たくあん はくさい、こまつな、みかん	582 kcal 22.1 g 16.6 g 2.5 g	キムタクチャーハンには、白菜キムチとたく あんが入っています。豚肉とキムチとたくあ んを効率的に調理して、ごはんで混ぜ合わせ ています。
15 金	雑穀麦ご飯 五目うどん ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう とりこ、あぶらあげ うずらたまご、ロースハム	むぎごはん、うどん あぶら、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、はくさい ほししいたけ、ほうれんそう ごぼう、キャベツ、こまつな	599 kcal 22.4 g 23.7 g 2.2 g	
16 土	ミルクパン ポークビーンズ ジャーマンポテト		ぎゅうにゅう きんときまめ、だいず ぶたにく、ベーコン	ミルクパン、あぶら こむぎこ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ にんにく	610 kcal 24.6 g 26.1 g 2.4 g	ジャーマンポテトは、じゃがいもを主とし た食材として作られる料理のひとつです。
17 日	マーボー丼 もやしスープ		ぎゅうにゅう、ぶたひきにく とうが、あかみそ とりこ	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ ねぎ、もやし、にんじん こまつな	611 kcal 26.8 g 20.5 g 1.7 g	
18 月	麦ご飯 和風豆腐ハンバーグ 野菜ソテー みそ汁		ぎゅうにゅう、とりひきにく とうが、わかめ、みそ	ごはん、あぶら さとう、かたくりこ パンこ、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ にんじん、こまつな、しめじ	578 kcal 24.2 g 15.8 g 2.3 g	和風豆腐ハンバーグは、鶏ひき肉と豆腐、 たまねぎをよく混ぜ合わせてオーブンで 焼いています。しょうがで作った和風あん をかけていただきます。
19 火	麦ご飯 ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ ひじきの煮物		ぎゅうにゅう やきちくわ、あおりの ひじき、ぶたにく、だいず	むぎごはん、あぶら こむぎこ、かたくりこ じゃがいも、さとう	キャベツ、にんじん つきこんにやく、さやいんげん	631 kcal 23.3 g 17.9 g 2.0 g	ちくわの磯辺揚げは、衣にあおりの味を加 えて油で揚げられています。あおりの風味で とてもおいしいです。
20 水	ハヤシライス 白菜サラダ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく ロースハム	むぎごはん、あぶら こむぎこ、オリーブあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん ホールトマト、はくさい、だいこん こまつな、ホールコーン、レモン	633 kcal 22.1 g 20.7 g 1.6 g	ハヤシライスは、油と小麦粉をよく炒っ て作ったブラウンリフを使います。手作りの ルクを使っているのやさしい味がしま す。
21 木	さつまいもサラダサンド ほうれんそうのクリームスープ		ぎゅうにゅう、ツナ ベーコン、とりこ クリーム	スライスパン、あぶら じゃがいも、さつまいも、ごめ マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん ブロッコリー、たまねぎ ほうれんそう	609 kcal 22.7 g 27.1 g 2.2 g	パリッ子給食にまつな さつまいもは、主成分がでんぷんで加熱す ると増量に変わり目が増します。ビタミ ンCや食物繊維がたっぷり含まれていま す。
22 金	麦ご飯 ホイコーロー コーン鍋スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ あかみそ、たまご	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン にんじん、しめじ、しょうが にんにく、ホールコーン ほししいたけ、ほうれんそう	597 kcal 24.3 g 17.0 g 1.8 g	ホイコーローは、名産品のキャベツがたく さん使っています。キャベツは、ビタミンC がたっぷり含まれています。

本学校行事・材料の都合により、一献立を変更する場合があります。
◇安全衛生を考えた材料を使用し、なるべく脂質・塩分・糖質の少ない食品を使用しています。
◇地産地消の活用に取り組んでいます。
パ リ ッ 子 給 食 日 献 立 表 掲載した献立は1名標準量を使用します。
みえ地物一帯給食の日 第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、1名標準量(三重県産)の食材をできるだけ使用するようにします。

