

令和7年度



10月給食献立表

名張市立名張小学校

日	献立	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力の元になる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	たんぱく質・脂質・食塩相当量	きょうのつぶやき
1水	麦ごはん 鯖のみそマヨ焼き 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、みそ、もずく、とうふ	むぎごはん、ノンエッグマヨネーズ、さんおんとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、えのきだけ、こまつな	582 kcal 25.5 g 18.6 g 1.5 g	さわらは、味に癖がありませんので、いろんな料理に合います。学校では、西京焼きが多いですが、今日はみそにマヨネーズを合わせた調味料で焼いてみました。パサつきやすい身にマヨネーズの油がなじんで食べやすいかな？
2木	揚げパン ポトフ 野菜炒め		ぎゅうにゅう、ウィンナー、だいず、ぶたにく	コッペパン、あぶら、グラニューとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、もやし、しめじ、こまつな	621 kcal 22.2 g 29.4 g 2.5 g	今日の揚げパンは、グラニュー糖のじりじり感を楽しみながら食べてみましょう。いつもの揚げパン、きなか、グラニュー糖付、抹茶、さてどれが好み？
3金	麦ごはん 肉じゃが ねりごま和え		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、あつあげ、ちくわ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、さんおんとう、ねりごま、いりごま	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	給食には、肉じゃがの仲間がいくつかあります。豚じゃが、鶏じゃが、塩煮など、みんなは、何じゃがが好きですか？
6月	ごはん じゃこふりかけ 里芋のそぼろ煮 はるさめ和え		ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、あつあげ、ちりめんじゃこ、あおりの	ごはん、さといも、あぶら、さんおんとう、かたくりこ、はるさめ、いりごま	にんじん、しょうが、いたこんにやく、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	今日は「中秋の名月」です。一年で一番きれいなお月様と出会う日であり、昔から収穫を祝ったり、祭り事をしたりする月見の習慣があります。そこで給食も秋に採れる食材で収穫祭。今夜は晴れるかな？
7火	麦ごはん 大豆とさつまいもの甘辛豚肉と野菜のオイスターソース炒め		ぎゅうにゅう、ぶたにく、しばえび、だいず	むぎごはん、あぶら、さんおんとう、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	今日の甘辛は、じゃこの代わりに、秋の美味しい「さつまいも」を使って作っています。夏の暑さにつかれた肌を回復させる栄養があるんですよ。
8水	麦ごはん 鯖の塩焼き 信田和え 具たくさん味噌汁		ぎゅうにゅう、しおあげ、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、はねぎ	595 kcal 28.5 g 19.9 g 2.4 g	信田和えとは、キツネが好きな油揚げを使った和え物に付ける名称で、夏の葉つきねの伝説で有名な「信田の森」現在の大阪府からきていたそうです。この伝説読んでみたい。
9木	減量パン クリームスパゲティ キャベツのスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、なまクリーム、ぶたにく	コッペパン、スパゲッティ、あぶら、こめこ	セロリ、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	561 kcal 24.9 g 21.2 g 2.0 g	クリームスパゲティを作るときは、スパゲティがのびないよう、硬い内に仕上げで各クラスに配達します。校長先生は種々なおと思いがけられませんか？
10金	カレーライス 小松菜のごまドレサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎゅうにく、ツナみず	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さんおんとう、いりごま、ねりごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし	646 kcal 22.2 g 20.5 g 2.2 g	パリッ子給食：小松菜 今日の小松菜は、「老舗市南宮川」の地産で作られたものです。ねりごまといりごまのドレッシングでさらに美味しくいただけます。
14火	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、とうふ、みそ	むぎごはん、さんおんとう、あぶら、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	651 kcal 23.9 g 15.7 g 2.3 g	今日は、秋の食材と鶏のひき肉で作ったそぼろをご飯の上にかけたいいただきます。ちなみに、「そぼろ」とは、ポルトガル語の「ソプラート」余りものという意味だそうです。
15水	麦ごはん 鰯のごまみそからめ 即席漬け 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、かたくりこ、あぶら、ごま、さんおんとう	キャベツ、こまつな、ごぼう、だいこん、にんじん、つきこんにやく、ほししいたけ	604 kcal 25.3 g 19.0 g 1.9 g	9月に沢煮焼というお汁を出しました。とっても美味しく、何のだし汁とも興味を持って聞いてくれた児童がいます。今日はよく似たお汁ですが、お肉は使っていません。味の違いがわかりますか？
16木	コッペパン チリコンカーン マカロニサラダ 柿		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、きんときまめ、ハム	コッペパン、あぶら、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト、キャベツ、ホールコーン、かき	595 kcal 25.5 g 22.1 g 2.5 g	みえ地物一番給食の日 今日は、「名産」、「三県産」の食材を「できるだけ」使った給食を作っています。柿は三県産でも栽培されていますが、給食では、奈良県産がよく使われます。今日はどうか？
17金	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ こんにやくのきんぴら		ぎゅうにゅう、こおりとうふ、とりにく、たまご、ぶたにく	むぎごはん、さんおんとう、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、いりごま	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、こまつな、しょうが、つきこんにやく、さやいんげん	598 kcal 22.7 g 17.3 g 1.4 g	みえ地物一番給食の日 今日は地元（高野）の野菜を「きんぴら」の食材で給食が作られています。感謝の気持ちを伝えるお話をしましょう。
20月	ごはん しゃものからあげ おひたし 豚汁		ぎゅうにゅう、しゃも、ぶたにく、みそ	ごはん、こめこ、かたくりこ、あぶら、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、はねぎ	596 kcal 24.6 g 18.4 g 2.2 g	顔から尻まで食べられるしゃもは、昔の食卓に欠かせないカルシウムが2尾で牛乳150cc位の量があります。牛乳もしゃもも苦手な人は、他の乳製品や小魚をたくさん食べられると良いですよ。
21火	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、とうふ	むぎごはん、さんおんとう、あぶら	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	「キムチ」と「たくあん」でキムタクチャーハンです。長野県塩尻市の学校給食が発祥です。漬物離れの子供たちに美味しく食べてもらおうと考案されました。
22水	減量麦ごはん 五目うどん ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう、とりひきにく、あぶらあげ、うずらたまご、ハム	むぎごはん、うどん、あぶら、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、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	献立名に出てくる「五目」とは、五つの食材ではなく、「様々な種類の食材」という意味です。今日は、8種類の食材を合わせたうどんです。
23木	ミルクパン ポークビーンズ シャーマンポテト		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	ポークビーンズとは、豚肉と豆をトマト味で煮込んだアメリカの家庭料理です。学校では、豚肉と大豆と金時豆を使っています。金時豆を食べる機会が少ないので苦手な人が多いです。
24金	マーボー丼 もやしスープ		ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、あかみそ、とりにく	むぎごはん、あぶら、さんおんとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、はねぎ、もやし、にんじん、こまつな	611 kcal 26.8 g 20.5 g 1.7 g	麻婆豆腐の日にちが日にちが合えば、お肉が結構入ります。が今日は初めてからご飯に乗せて出しています。教室に行くと、ご飯が進むお味はだいたいご飯の上に乗っかっている気がします。子どもたちは正直です・・・
27月	ごはん 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、とうふ、わかめ、みそ	ごはん、パンこ、さんおんとう、かたくりこ、あぶら、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	今日は、鶏ひき肉を使ってハンバーグを作っています。食べやすい差はどうですか？暖かいかな？出来上がりをまでドキドキです。感想を聞かせてください。
28火	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え ひじきの煮物		ぎゅうにゅう、ちくわ、あおりの、ぶたにく、ほしひじき、だいず	むぎごはん、こむぎこ、あぶら、かたくりこ、じゃがいも、くろざとう	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	ひじきの生産は、三重県がトップクラスですが、ここ数年気温の上昇とともに、海水温も高く生産量が落ちているそうです。給食のひじき三重県産ではなくなるのかな？
29水	ハヤシライス はくさいサラダ		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、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	白菜がおいしい季節。生で食べても美味しいですね。給食では衛生上決まりがあり、生で出すことはありませんが、調理員さんの技で美味しいサラダに変身します。
30木	さつまいもサラダサンド ほうれん草のクリームスープ		ぎゅうにゅう、ツナあぶらづけ、ベーコン、とりにく、なまクリーム	スライスパン、さつまいも、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、あぶら、マカロニ、こめこ	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：さつまいも 1年生は、さつまいも植えをした学習覚えていますか？暑い夏をなんとか乗り切った成長してきた名産のさつまいもを食べてもらいたいサラダにしました。
31金	麦ごはん ホイコーロー コーン卵スープ		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、さんおんとう、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、クリームコーン、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	パリッ子給食：キャベツ パリッ子給食のキャベツは、8月20日から9月の暑さの影響で名産がまだ育っていません。命ある生き物を食べられるまで育てるのは、とても大変です。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇パリッ子給食の日：指定した野菜は、「名産産」を使用します。10日「こまつな」、30日「さつまいも」、31日「キャベツ」です。

◇みえ地物一番給食の日：16日・17日は、「名産産」「三県産」の食材をできるかぎり使用するようにします。

