

令和7年



10月 学校給食予定献立表



【美星】

井原市学校給食美星調理場

日 曜	献 立 名	主 な 材 料						中 止 校	
		体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品			
1 (水)	麦ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め かきたま汁	牛乳	生乳 みそ とうふ	ぶたにく たまご	にんにく たまねぎ えのきたけ	キャベツ にんじん ねぎ	こめ 三温糖 かたくり粉	むぎ ごま油	青野幼
2 (木)	麦ごはん キムチ肉じゃが 野菜のナムル	牛乳	生乳 あつあげ	ぶたにく	しょうが にんじん キャベツ	たまねぎ はくさいキムチ ほうれんそう	こめ こんにゃく 三温糖	むぎ じゃがいも ごま 　ごま油	
3 (金)	《十五夜献立》 麦ごはん 鶏肉の香り焼き　たくあん和え さといものみそ汁 月見ゼリー(幼・小)、月見だんご(中)	牛乳	生乳 とうふ	とりにく みそ	しょうが キャベツ たくあん にんじん	白ねぎ きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ ごま さといも 月見だんご(中)	むぎ かたくり粉 月見ゼリー(幼・小)	
6 (月)	麦ごはん チキンカツ いんげんとキャベツのごま和え 赤だし	牛乳	生乳 油揚げ みそ	チキンカツ とうふ	さやいんげん にんじん だいこん	キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ 揚げ油 ごま	むぎ 三温糖	美星幼 野上幼 青野幼
7 (火)	《防災の献立》 救給カレー ミニパン(小学校のみ)　小型パン(中学校のみ) ミートボールと野菜のスープ煮　バナナ	牛乳	生乳	合鴨ボール	とうもろこし たまねぎ キャベツ マッシュルーム	にんじん しめじ さやいんげん バナナ	こめ じゃがいも 小型パン(中)	ミニパン(小)	
8 (水)	麦ごはん 厚揚げと豚肉のみそ煮 キャベツの梅酢和え	牛乳	生乳 あつあげ かつお節	ぶたにく みそ	れんこん ほししいたけ キャベツ	たけのこ　だいこん にんじん　きぬさや こまつな　赤しそ	こめ 三温糖	むぎ かたくり粉	
9 (木)	しょうゆラーメン しゅうまい キャベツの中華和え カレー味小魚小袋(中学校のみ)	牛乳	生乳 しゅうまい	ぶたにく カタクチイワシ(中)	メンマ たまねぎ りよくとうもやし キャベツ	とうもろこし はくさい　にんじん ねぎ　きゅうり	中華めん 三温糖	ごま油	美星小6年
10 (金)	チキンライス 野菜とウインナーのクリーム煮 キャベツのレモンサラダ	牛乳	生乳 ウインナー	とりにく	たまねぎ グリーンピース えだまめ　キャベツ	にんじん　とうもろこし マッシュルーム きゅうり　レモン果汁	こめ じゃがいも	むぎ 三温糖	美星小1～4年
14 (火)	麦ごはん コロツケ 野菜のおかか和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳	生乳 油揚げ みそ	かつお節 わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ コロツケ 三温糖	むぎ 揚げ油	
15 (水)	《韓国の料理》 麦ごはん 豚肉のプルコギ わかめスープ　韓国風のり	牛乳	生乳 かまぼこ とうふ	ぶたにく わかめ のり	キャベツ にんじん すりおろしりんご えのきたけ	たまねぎ 白ねぎ にんにく　しょうが ねぎ	こめ ごま ごま油	むぎ 三温糖	
16 (木)	鶏そぼろ丼 豚汁 小魚小袋	牛乳	生乳 たまご みそ	とりにく ぶたにく カタクチイワシ	しょうが にんじん ごぼう	たまねぎ グリーンピース だいこん　ねぎ	こめ 三温糖 こんにゃく	むぎ さといも	青野幼
17 (金)	麦ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 きゅうりの酢の物	牛乳	生乳 あつあげ	とりにく わかめ	たまねぎ ごぼう きゅうり	たけのこ にんじん　さやいんげん キャベツ	こめ こんにゃく	むぎ 三温糖	
20 (月)	麦ごはん 八宝菜 キャベツのちりめん和え	牛乳	生乳 えび ちりめん	ぶたにく いか	しょうが はくさい こまつな	にんじん　たまねぎ たけのこ　ねぎ キャベツ	こめ かたくり粉 三温糖	むぎ ごま	美星中 荏原幼
21 (火)	パン ハンバーグのきのこソースかけ ツナと大根のサラダ 野菜スープ	牛乳	生乳 ツナ	ハンバーグ ベーコン	えのきたけ だいこん たまねぎ キャベツ	マッシュルーム にんじん とうもろこし パセリ	パン 三温糖	かたくり粉	
22 (水)	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ハムと小松菜の和え物	牛乳	生乳 とりにく たまご	高野豆腐 ちくわ ハム	にんじん きぬさや こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	こめ じゃがいも ごま	むぎ 三温糖	
23 (木)	ソフトめんのクリームソースかけ 糸かまぼこと野菜のサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳	生乳 ベーコン	とりにく 糸かまぼこ	たまねぎ しめじ グリーンピース	にんじん マッシュルーム だいこん　キャベツ	ソフトめん 三温糖	はちみつレモンゼリー	
24 (金)	麦ごはん さばのごまみそかけ ささみとキャベツの甘酢和え 豆腐汁	牛乳	生乳 みそ とうふ	さば とりにく	ねぎ キャベツ たまねぎ	しょうが にんじん えのきたけ	こめ 三温糖 かたくり粉	むぎ ごま	美星幼 青野幼
27 (月)	麦ごはん えびと高野豆腐のうま煮 ハムと野菜の和え物	牛乳	生乳 えび ハム	ぶたにく 高野豆腐	ごぼう たけのこ さやいんげん	にんじん　しょうが れんこん　ほししいたけ だいこん　キャベツ	こめ 三温糖	むぎ	荏原小 野上小 荏原幼　野上幼
28 (火)	スイートポテトパン チキンビーンズ ツナとキャベツのサラダ	牛乳	生乳 とりにく	大豆 ツナ	にんにく にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	スイートポテトパン じゃがいも	三温糖	
29 (水)	《かみかみ献立》 麦ごはん 筑前煮 糸かまぼこときゅうりのごま酢和え	牛乳	生乳 あつあげ 糸かまぼこ	とりにく 昆布	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ	れんこん ほししいたけ きゅうり	こめ こんにゃく ごま	むぎ 三温糖	
30 (木)	五目ごはん いわしのおかか煮 ささみと野菜の和え物 だいこんのみそ汁	牛乳	生乳 油揚げ わかめ	とりにく いわしのおかか煮 みそ	にんじん ほししいたけ キャベツ たまねぎ	たけのこ グリーンピース だいこん ねぎ	こめ 三温糖		
31 (金)	麦ごはん 鶏肉とさつまいもの揚げがらめ 塩昆布和え わかめ汁	牛乳	生乳 塩昆布 わかめ	とりにく とうふ	キャベツ たまねぎ ねぎ	にんじん えのきたけ	こめ かたくり粉 揚げ油 ごま	むぎ さつまいも 三温糖	荏原小1～3年 野上小 荏原幼

10月分 給食の栄養価

は地場産物(県内産含む)

b

日(曜日)	小学校基準量	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)
エネルギー kcal	630	636	630	605	675	676	609	647	634	672	632
たんぱく質 g	28.4(20.4～31.6)	25.7	24.0	25.7	37.3	18.7	23.1	27.1	24.3	20.3	26.2
カルシウム mg	350	322	339	321	349	284	326	335	326	360	331
16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
698	602	601	682	646	642	622	611	684	602	612	684
29.1	23.4	29.9	38.1	30.2	26.0	27.0	29.0	30.0	25.4	30.8	23.4
378	346	357	356	368	333	319	320	366	347	428	347

