

10月給食献立予定表



給食目標

白根の地場産物を知ろう

イラストは、
その日の白根産です★

2025年10月

☆がついているものは業者が配送します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン			
1 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 633 2.4 (中) 873 3.1	 
	はくさいとうちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ みそ			えのきたけ はくさい		
	さばのみそに	さとう でんぶん		さば みそ			しょうが		
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2 日 (木)	なめし	こめ		さとう かつおぶし		あおな		(小) 605 2.4 (中) 848 3.3	臼井小5年 なし  
	とりごぼうじる			とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん まいたけ ねぎ		
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	さけ	チーズ				
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい きゅうり		
	アーモンド		アーモンド						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
3 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 599 2.5 (中) 780 2.8	臼井小5年 第一中2年 なし  
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	なまあげ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ		
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが		
	コーンいりひたし					こまつな	もやし コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6 日 (月)	【お月見献立】きれいなお月さまがみえるといいですね。							(小) 673 1.9 (中) 844 2.4	
	ごはん	こめ							
	しらたまじる	しらたまもち こんにゃく		とりにく		にんじん	ごぼう ねぎ えのきたけ		
	さといもコロッケ	さといも さとう じゃがいも パンこ でんぶん	あぶら ラード	ぶたにく			ねぎ		
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ		
	おつきみデザート☆	さとう			かんてん		みかん レモン		
7 日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			(小) 564 2.9 (中) 755 4.0	 
	よこわりまるパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう				
	やさいスープ	じゃがいも	あぶら	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		
	ハンバーグケチャップソースかけ	さとう でんぶん	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいす		トマト	たまねぎ しょうが にんにく		
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン		
8 日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			(小) 611 2.3 (中) 808 2.8	 
	ごはん	こめ							
	ごまみそじる	じゃがいも	ごま	とうふ みそ		こまつな にんじん	ねぎ		
	ししゃもフライ(小・中2本)	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		ししゃも				
	ごしきづけ	さとう			こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり		
9 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			(小) 633 1.7 (中) 873 2.3	  
	ごはん	こめ							
	じゃがいもの オイスターソースに	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きくらげ		
	はるまき	でんぶん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが		
	ふうみづけ				くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが		
10 日 (金)	(中) かんそうこざかな	さとう		かたくちいわし				(小) 618 2.3 (中) 779 2.6	 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	【目の愛護デー献立】たまには遠くをながめて目をやすめましょう。								
	さつまいもごはん	こめ さつまいも							
	だいこんのみそしる			あぶらあげ うちまめ みそ		こまつな	だいこん		
14 日 (火)	たまごいりいりどうふ	こんにゃく さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたにく	ひじき	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ	(小) 620 2.3 (中) 832 2.8	  
	ブルーベリーゼリー☆	さとう でんぶん					ブルーベリー		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	まいたけごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく		にんじん	ごぼう まいたけ		
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな			
15 日 (水)	だいすコロッケ	じゃがいも さとう でんぶん パンこ	あぶら	だいす				(小) 629 2.0 (中) 782 2.4	
	しおもみ					にんじん	キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ							
	いかとあさりのカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら ラード	ぶたにく いか あさり レンズまめ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが パパイア りんご レーズン	(小) 629 2.0 (中) 782 2.4	
	ヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト		みかん もも パイン りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考		
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン					
16 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 650 2.4 (中) 809 3.0			
	もずくスープ			とうふ	もずく		しめじ ねぎ				
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ						
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
17 日 (金)	【食育の日 ラッキーにんじんデー】～さつま汁の中に★の形のにんじんが入っています。～							(小) 609 2.0 (中) 851 2.6	 		
	ごはん	こめ									
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ みそ ぶたにく		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん				
	ニギスフライ (小2こ・中3こ)	パンこ こむぎこ	あぶら		ニギス						
	チーズいりきりざい	さとう		なっとう	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり だいこん				
20 日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			(小) 610 2.3 (中) 846 3.2	根岸小 臼井中 なし 		
	ごはん	こめ									
	すきやき	こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく とうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ まいたけ はくさい ねぎ				
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご							
	ごますあえ	さとう	ごま	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし				
21 日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			(小) 682 2.7 (中) 891 3.3	白根小6年 大通小4年 なし   		
	ソフトめん	こむぎこ									
	こなチーズいり ミートソース	こめこ さとう でんぶん	あぶら ラード	ぶたにく だいず	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー しめじ マンゴー パプリカ パイナップル パパイア				
	アーモンドいり シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり				
	ぶどう (小・中2こ)						ぶどう				
22 日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			(小) 623 2.0 (中) 782 2.3	臼井小6年 なし    		
	ごはん	こめ									
	マーボライスのぐ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいず ぶたにく みそ		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ				
	もやしの ごまドレッシングあえ	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	もやし きゅうり				
	なし						なし				
23 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			(小) 642 2.1 (中) 819 2.4			
	【アルピ de 給食】～アルピレックスの選手が食べているメニューと同じメニューを給食で再現しました。～										
	ごはん	こめ									
	たまごスープ	でんぶん		とうふ たまご	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ				
	ヤンニョムチキン	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく			にんにく				
24 日 (金)	こまつなのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし コーン	(小) 577 1.9 (中) 784 2.2			
	みかんゼリー☆	さとう					みかん				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
	ごはん	こめ									
	やさしいじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ				
27 日 (月)	しろみざかなのたつたあげ	でんぶん	あぶら	タラ				(小) 602 2.5 (中) 832 3.8	大鷲小 なし   		
	きりぼしだいこんいり ごまあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん キャベツ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
	ごはん	こめ									
	きのこいりとんじる	じゃがいも		なまあげ みそ ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ				
28 日 (火)	ほっけのしおやき			ほっけ				(小) 558 1.7 (中) 822 2.4			
	こんぶまめ	さとう		だいず	こんぶ						
	(小) かんそうプルーン						プルーン				
	(中) ごまプリン☆	さとう でんぶん	ごま		ぎゅうにゅう						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
29 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 647 1.7 (中) 808 2.0	 		
	のっぺいじる	こんにゃく さといも		とりにく		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ				
	あじフライ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	あじ							
	きくびたし (中) チーズ				チーズ	ほうれんそう	きく もやし				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
30 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 645 2.6 (中) 802 3.0			
	かきたまスープ	でんぶん		とうふ たまご			きくらげ ねぎ				
	ぶたにくと だいずのあげに	でんぶん こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ				
	みかん						みかん				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
31 日 (金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					(小) 572 1.9 (中) 790 2.4	臼井小 なし  		
	とりにくの クリームソース	こめこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら バター	とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ しいたけ				
	アーモンドいり ツナとブロッコリーのサラダ		アーモンド あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ				
	のむヨーグルト	さとう			ヨーグルト						
	【ハロウィンメニュー】～かぼちゃを使ったフライです。～										
31 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 572 1.9 (中) 790 2.4	臼井小 なし  		
	はくさいのみそしる	さといも		うちまめ みそ		にんじん	はくさい				
	かぼちゃひきにくフライ	さとう こむぎこ でんぶん パンこ	あぶら ラード	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ				
	やさいのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら	さつまあげ(魚肉)		にんじん さやいんげん	ごぼう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。