

令和7年 10月分 予定献立表

☆おはしの欄にマーク(★)がついている日は、おはしを忘れないようにしましょう。

大分市立川添小学校

日曜	はし	こんだて名	主にエネルギーになる	主に体を作る	主に体の調子を整える	熱量 塩分
1	水	★ごはん 牛乳 キムチ鍋 肉みそ おむすびのり	米 油 ごま油 砂糖 うどん	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 焼きのり	白菜 もやし にんじん なら キムチ ごぼう しょうが	599kcal 1.9g
2	木	★麦ごはん 牛乳 野菜たっぷりカレー セサミドレッシングサラダ	米 大麦 ごま 油 砂糖	牛乳 鶏肉	かぼちゃ たまねぎ トマト コーン えだまめ しょうが にんにく りんご キャベツ だいこん	613kcal 1.9g
3	金	★コッペパン 牛乳 ウインナー キャベツのカレーマヨ和え ABCスープ	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ(卵なし)	牛乳 ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	564kcal 2.6g
6	月	★さつまいも菜めし 牛乳 ホキの天玉揚げ お月見汁 お月見ゼリー	米 さつまいも ごま 白玉餅 油 ゼリー	牛乳 鶏肉 ホキ	白菜 にんじん だいこん えのきだけ ねぎ 青菜	585kcal 2.0g
7	火	★コッペパン 牛乳 ミートボールのトマトソース 洋風かきたまスープ	パン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 卵 ベーコン ミートボール	たまねぎ にんじん 白菜 トマト ほうれん草 えだまめ	612kcal 2.7g
8	水	★ごはん 牛乳 うま塩そばろの具 みつばと大根のスープ	米 砂糖 油	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	大根 にんじん みつば 干しいたけ しょうが えだまめ	583kcal 1.7g
9	木	★ごはん 牛乳 麻婆豆腐 高菜の油いため	米 油 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 牛肉 豚レバー みそ しらす干し	たまねぎ にんじん なら 干しいたけ しょうが にんにく たかな	599kcal 3.0g
10	金	★小さいコッペパン 牛乳 和風きのこスパゲティ 小松菜とツナのサラダ ブルーベリージャム	パン スパゲティ 油 砂糖 豆乳バター ごま油 ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん 干しいたけ しめじ えのきだけ マッシュルーム えだまめ 小松菜 にんじん きゅうり	603kcal 2.4g
14	火	★ミルクパン 牛乳 チリコンカン スタミナサラダ	パン 油 ごま油 砂糖	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 赤いんげん豆 青いんげん豆 ひよこ豆	にんじん たまねぎ いんげん にんにく トマト きゅうり キャベツ	604kcal 2.5g
15	水	★ごはん 牛乳 ピビンバ わかめスープ 極早生みかん	米 砂糖 油 ごま油 ごま 春雨	牛乳 牛肉 みそ わかめ 豆腐	しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ みかん	567kcal 1.8g
16	木	★わかめごはん 牛乳 いわしの生煮 大分しそつくね汁	米 片栗粉	牛乳 わかめ 鶏肉 みそ いわしのしょうが煮	青じそ しょうが にんじん 白菜 小松菜 干しいたけ ねぎ	585kcal 2.7g
17	金	★小さいコッペパン 牛乳 ちくわの磯辺揚げ なかよしうどん ミルククリーム	パン うどん 油 小麦粉 ミルククリーム	牛乳 鶏肉 油あげ かまぼこ ちくわ 青のり	にんじん ねぎ 干しいたけ	668kcal 2.9g
20	月	★奄美の鶏飯 牛乳 チキンスープ アジフライ キャベツのサラダ	米 油 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 卵 あじ	干しいたけ にんじん たかあん ねぎ キャベツ レモン	585kcal 3.0g
21	火	★アップルパン 牛乳 コンソメスープ マカロニのクリーム煮	パン 油 マカロニ バター 生クリーム じゃがいも オリーブ油	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ コーン しめじ トライアプル	576kcal 2.2g
22	水	★ごはん 牛乳 汁ビーフン 牛肉と野菜のみそ炒め	米 ビーフン 油 ごま ごま油 砂糖	牛乳 牛肉 豚肉 みそ	たまねぎ にんじん もやし チンゲン菜 こんにゃく ピーマン しょうが にんにく りんご	576kcal 1.7g
23	木	★麦ごはん 牛乳 ポークストロガノフ きゅうりと大根のひたひた りんごヨーグルト	米 大麦 油 砂糖 生クリーム ごま油	牛乳 豚肉 かつおぶし りんごヨーグルト	マッシュルーム しめじ にんじん たまねぎ グリーンピース トマト きゅうり だいこん	624kcal 2.1g
24	金	★コッペパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ煮 鮭のメンチカツ	パン 油 ごま油	牛乳 豚肉 つくね 鮭メンチカツ	白菜 もやし にんじん なら	574kcal 2.6g
27	月	ふりかえ休み				
28	火	★黒砂糖パン 牛乳 秋の実りシチュー ひじきサラダ	パン 生クリーム 油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) さつまいも	牛乳 鶏肉 ひじき	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン グリーンピース	588kcal 2.1g
29	水	★こぎつねごはん 牛乳 彩り野菜のたまごやき 秋野菜の豚汁	米 砂糖 油 里芋 卵	牛乳 鶏肉 卵焼き 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	しょうが コーン えだまめ 白菜 にんじん しめじ ねぎ	636kcal 2.5g
30	木	★ごはん 牛乳 おでん なっとうみそ	米 里芋 砂糖 油	牛乳 鶏肉 うずら卵 厚揚げ 昆布 天ぷら みそ 納豆 豚肉	だいこん にんじん こんにゃく なら	571kcal 2.3g
31	金	★米粉パン 牛乳 ミネストローネ かぼちゃとさつまいもの甘ウマイサラダ	パン マカロニ 油 はちみつ じゃがいも さつまいも マヨネーズ(卵なし) 生クリーム	牛乳 ベーコン ウインナー チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ トマト えだまめ かぼちゃ コーン	593kcal 2.3g

- 今月の おおいだ 産給の日 は、15日(水)です。大分県産の「みかん」を使用します。
○ 都合により、献立内容を変更する場合があります。

10月 給食だより

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違いため、いろいろな食品を組み合わせるようにならねばなりません。



<10月の月目標>

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、 めん、いも、 砂糖など	 多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ など	 多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 など	 多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる
 2日(木) 【野菜たっぷり給食】 一食あたり野菜150gを とることができます。	 6日(月) お月見メニュー	 14日(火) 【姉妹都市交流給食】 アメリカ料理(チリコンカ ン) 8日(水) 【うま塩メニュー】 「うま塩そばろ」は、醤油を 減らして、代わりにトマト ケチャップのうま味を生かして 減塩に取り組んでいます。

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまふこともあるので、苦手なものも食べられるようにならねばなりません。



31日(金)

【アイデアメニュー】

大分市のアイデアメニュー推薦レシピ
「かぼちゃとさつまいもの甘ウマイサラダ」です。市内の中学生が「手軽にできるサラダ、はちみつを使ってまろやかに！」と考えてくれました。