

令和7年度

給食回数22回



10月 献立表



佐野市立南部学校給食センター

日 曜	献立名	主 な 材 料			小学校		
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		あ か	みどり	きいろ	650	26.0	18.0
1 水	黒コッペパン さけのいそかフライ（小袋ソース） 和風チキンサラダ ミネストローネ	牛乳 さけ とり肉 ベーコン	牛乳 キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ ブロッコリー トマト缶	パン 黒さとう 油 マカロニ ドレッシング バター	701	27.9	23.5
2 木	ごはん 親子煮 野菜の浅漬け わかめと麩のすまし汁 小魚	牛乳 とり肉 卵 凍り豆腐	牛乳 たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり ねぎ しめじ	ごはん さとう 油 さとう 麩	618	26.8	17.0
3 金	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ ブロッコリーとコーンのサラダ 春雨スープ	牛乳 フランクフルト 豚肉	牛乳 ブロッコリー にんじん こまつな カリフラワー とうもろこし たまねぎ	パン さとう バター はるさめ ドレッシング	636	24.4	24.4
6 月	ごはん さんまのかば焼き ほうれん草のいそかあえ 豚汁 十五夜デザート（みかんとレモンのゼリー）	牛乳 さんま 豚肉 豆腐	牛乳 ほうれん草 にんじん もやし だいこん ねぎ ごぼう みかん果汁 レモン果汁	ごはん でん粉 油 さとう じゃがいも	681	24.1	22.6
7 火	ごはん 豚肉のうま煮 にらのナムル かきたま汁	牛乳 豚肉 かまぼこ ハム 卵	にんじん にら ほうれん草 たまねぎ もやし ねぎ	ごはん さとう 油 でん粉 ごま油	611	25.2	17.5
8 水	ミニココアコッペパン 和風スバゲティ チキンナゲット（2個） ツナとひじきのサラダ	牛乳 豚肉 とり肉 ツナ	牛乳 たまねぎ しめじ キャベツ ほうれん草 ひじき わかめ 昆布	パン ココア バター スバゲティ ドレッシング 小麦粉 ごま	665	26.7	24.2
9 木	ごはん 豚肉と厚揚げの香味炒め 中華スープ オレンジ	牛乳 豚肉 厚揚げ とり肉	牛乳 ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ オレンジ	ごはん さとう 油 ごま油	629	25.9	19.8
10 金	食パン ブルーベリージャム トマトオムレツ イタリアンサラダ クラムチャウダー	牛乳 卵 とり肉 ハム あさり ベーコン	牛乳 トマト にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	パン ブルーベリージャム ドレッシング バター	609	22.5	24.5
13 月	スポーツの日						
14 火	ごはん いわしのおかか煮 キャベツの塩昆布あえ 肉団子と小松菜のみそ汁	牛乳 いわし とり肉 豚肉 油揚げ 昆布	牛乳 にんじん こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	ごはん ごま油	629	23.9	20.6
15 水	ダイスチーズコッペパン かぼちゃコロッケ とり肉ときのこのソテー れんこんのコンソメスープ	牛乳 とり肉 ウィンナー	牛乳 かぼちゃ にんじん キャベツ たまねぎ エリンギ しめじ もやし れんこん	パン じゃがいも 油 パン粉	661	25.0	27.2
16 木	もち麦ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム	牛乳 たまねぎ カリフラワー とうもろこし ブロッコリー	大麦 ごはん じゃがいも 油 ごま ドレッシング	737	22.2	23.2
17 金	バターコッペパン とり肉のハーブ焼き 大根サラダ ウィンナーと野菜のスープ	牛乳 とり肉 ハム ウィンナー	牛乳 バジル にんじん だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	パン ドレッシング	678	28.9	28.0
20 月	ごはん セルフビビンバの具 わかめと卵のスープ フルーツ杏によせ	牛乳 豚肉 卵	牛乳 ほうれん草 にんじん もやし ねぎ みかん缶 パイン缶	ごはん 油 ごま	659	23.9	18.6
21 火	ごはん 具だくさんマーボー豆腐 ポークしゅうまい（2個） きゅうりともやしのサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 ハム	牛乳 にんじん ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう 油 でん粉 小麦粉 ごま油	685	28.4	21.6
22 水	パンフキンコッペパン 秋味シチュー ハムのマリネ マスカットゼリー	牛乳 とり肉 ハム	牛乳 かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ ぶどう果汁	パン さつまいも バター ドレッシング くり	660	23.2	20.3
23 木	ごはん あじの塩こうじ焼き 五目さんびら 白菜とさといものみそ汁	牛乳 あじ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 にんじん こまつな ごぼう はくさい ねぎ	ごはん さとう 油 さといも	611	25.7	15.0
24 金	◆日本味めぐり～大分県～◆ ミニ米粉パン けんちゃん汁 とり天 コーン入りおひたし	牛乳 豆腐 油揚げ とり肉	牛乳 にんじん ほうれん草 だいこん ねぎ もやし とうもろこし	パン 米粉 油 うどん 小麦粉 さといも	642	30.9	23.2
27 月	ごはん 納豆 肉じゃが 小松菜のごまあえ	牛乳 納豆 豚肉	牛乳 にんじん こまつな たまねぎ グリーンピース もやし	ごはん 油 じゃがいも さとう ごま	670	24.9	17.8
28 火	ごはん さばのいしる干し焼き 切干し大根の煮もの むらくも汁	牛乳 さば 油揚げ さつま揚げ 卵 とり肉 豆腐	牛乳 にんじん ほうれん草 切干しだいこん ねぎ	ごはん 油 さとう でん粉	661	28.0	21.1
29 水	ミルクコッペパン チキンピーンズ キャベツとコーンのサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 とり肉 大豆	牛乳 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ラ・フランス果汁	パン じゃがいも 油 ドレッシング ごま	645	27.7	19.5
30 木	ごはん メンチカツ（小袋ソース） 野菜ソテー ワンタンスープ	牛乳 とり肉 豚肉 牛肉 ベーコン	牛乳 にんじん たまねぎ キャベツ もやし	ごはん 油 パン粉 ワンタン	660	20.6	20.5
31 金	バーガーパン 照焼きハンバーグ フレンチサラダ パンプキンポタージュ （中）チーズ	牛乳 豚肉 とり肉 ハム	牛乳 かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう 油 でん粉 ドレッシング バター	660	25.4	27.7

※献立は都合により変更になることがあります。

※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。

※9月分の給食費口座振替日は10月8日です。

未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は
10月24日（金）大分県です。



家族で取り組んでみませんか？



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。