

給食予定献立表

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
1(水) 542kcal 14%	菜めし	精米 ビタミン強化米鉄分プラス なたね油 塩蔵青菜(塩蔵広島菜(国内製造)、塩蔵京菜、塩蔵大根菜) 砂糖 食塩
	牛乳	牛乳 酵母エキス 鯉削り節粉末 こまつな ごま
	メヒカリの唐揚げ	メヒカリ 大麦 なたね油
	麦みそ豚汁	豚肉 豆腐 じゃがいも だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ なたね油 かつおだし そうだがつおだし 昆布だし 麦みそ 清酒
	ぶどう	ぶどう
2(木) 527kcal 16%	発芽玄米ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 発芽玄米
	牛乳	牛乳
	きゅうちゃん漬け	きゅうり しょうが とうがらし しょうゆ みりん 米酢 ごま
	肉じゃが	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん なたね油 かつおだし そうだがつおだし しょうゆ 清酒 みりん 三温糖
	磯香和え	こまつな 緑豆もやし ひじき 昆布 しょうゆ みりん 三温糖 しょうゆ 焼きのり
3(金) 570kcal 17%	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
	カレー麻婆豆腐	豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ 干しいたけ グリンピース にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ 甜面醬 米みそ しょうゆ 三温糖 清酒 豆板醤 カレー粉 馬鈴薯でん粉 ごま油
	こんにゃくサラダ	こんにゃく 無塩せきボンレスハム(豚もも肉 たん白加水分解物 水あめ 食塩 還元水飴 海藻ミネラル) きゅうり 緑豆もやし キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 三温糖 食塩 白こしょう ごま
6(月) 471kcal 16%	焼きたウモロコシご飯	精米 ビタミン強化米鉄分プラス もち米 とうもろこし マーガリン しょうゆ 食塩
	牛乳	牛乳
	赤魚の紅葉焼	赤魚 発酵調味料 米みそ にんじん 砂糖 しょうゆ加工品 たまねぎ 塩 ごま油
	野菜の塩昆布和え	きゅうり キャベツ かぶ 食塩 ごま油 ごま 塩昆布(昆布 醤油 砂糖 水あめ たんぱく加水分解物 乳糖 醸造酢 食塩 酵母エキス 寒天 かつおエキス でんぷん)
	月見玄米だんご	玄米 砂糖 醤油 みりん でん粉分解物 かぼちゃパウダー 寒天 加工でん粉 酵素
7(火) 532kcal 15%	こどもパン	子供パン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC)
	牛乳	牛乳
	ウクライナ産はちみつ	はちみつ
	ボルシチ	牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ビーツ にんにく パセリ オリーブ油 ホールトマト缶 赤ワイン フイヨン ローリエ 食塩 黒こしょう サワークリーム
	こまつなサラダ	こまつな きゅうり 食塩 昆布 とうもろこし 三温糖 米酢 しょうゆ ごま油 ごま
8(水) 506kcal 19%	ガバオライス	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 豚肉 鶏肉 脱脂大豆 たまねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン にんにく なたね油 しょうゆ オイスターソース ナンブラー 豆板醤 清酒 三温糖 白こしょう バジル 植物油脂 食塩 液卵 デキストリン 還元水あめ 植物油脂 こんぶだし ゼラチン 食塩 酵母エキス
	牛乳	牛乳 でん粉 pH調整剤 調味料 増粘剤 カロチノイド色素
	ヤムウンセン(えび入り春雨サラダ)	えび 春雨 無塩せきボンレスハム(豚もも肉 たん白加水分解物 水あめ 食塩 還元水飴 海藻ミネラル) きゅうり 緑豆もやし キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 三温糖 食塩 白こしょう とうがらし
9(木) 553kcal 17%	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
	こまつなふりかけ	こまつな ごま油 清酒 食塩 ちりめんじゃこ しょうゆ みりん
	肉豆腐	豚肉 豆腐 たまねぎ はくさい 長ねぎ えのきたけ しらたき しょうが なたね油 しょうゆ みりん 清酒 三温糖
	スタミナもやし	緑豆もやし にら きゅうり にんじん わかめ しょうゆ ごま油 にんにく 米酢 三温糖 ガラスープ ごま
10(金) 608kcal 14%	児童からリクエストのあったあのアニメをイメージした「アニメ飯」が登場!! さて、なんのアニメでしょうか? お楽しみに!!	
	キャロットピラフ	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 鶏がらスープ フイヨン にんじん にんにく なたね油 バター 食塩 黒こしょう
	牛乳	牛乳
	タラフライ金ゴマソースかけ	チコソコダラ パン粉 とうもろこしでん粉 パッターミックス粉(小麦粉 小麦でん粉 粉末状大豆たん白 増粘剤(グァーガム)) 食塩 こしょう なたね油 中濃ソース トマトケチャップ ごま
	カレーノケールのスープ	無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) キャベツ たまねぎ じゃがいも カリーノケール セロリー レンズ豆 とうもろこし オリーブ油 鶏がらスープ 白ワイン しょうゆ フイヨン 食塩 白こしょう
14(火) 523kcal 16%	オレンジゼリー	オレンジ 香料 グラニュー糖 ぶどう糖 寒天 ブドウ糖果糖液糖 砂糖 マンゴー果汁 人参汁 オレンジ果汁 温州みかん果汁 ゲル化剤 着色料 レモン果汁
	なす南蛮うどん	地粉うどん(小麦粉 食塩 小麦たんぱく) 鶏肉 油揚げ なす なたね油 長ねぎ にんじん わかめ なたね油 かつおだし さばだし そうだだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖
	ジョア	脱脂粉乳 砂糖 リン酸Ca 香料 安定剤 ビタミンD
	こんにゃくのナムル	サラダこんにゃく きゅうり 緑豆もやし 長ねぎ にんにく ごま油 なたね油 塩だれ
	ぶどう	ぶどう
15(水) 584kcal 16%	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
	酢豚	豚肉 しょうが じゃがいも なたね油 たまねぎ たけのこ 赤ビーマン ビーマン 干しいたけ なたね油 鶏がらスープ しょうゆ 米酢 食塩 三温糖 馬鈴薯でん粉
	たまごときくらげのスープ	鶏肉 鶏卵 たまねぎ にんじん きくらげ 鶏がらスープ しょうゆ ガラスープ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
16(木) 554kcal 15%	牛乳	牛乳
	にしんの昆布煮	にしん 砂糖 醤油 発酵調味料 昆布 生姜 食塩 加工澱粉
	さつまいもの味噌汁	さつまいも 豆腐 だいこん 長ねぎ こまつな かつおだし そうだがつおだし 昆布だし 米みそ
	ごまだれサラダ	緑豆もやし きゅうり キャベツ しょうゆ 米酢 三温糖 ごま油 ごま
	塩キャラメル揚げパン	コッペパン(小麦粉 マーガリン 砂糖 イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) なたね油 きび糖 食塩 砂糖 香料 着色料 炭酸Ca
17(金) 598kcal 14%	牛乳	牛乳
	野菜のスープ煮	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん しめじ なたね油 鶏がらスープ 白ワイン フイヨン 食塩 白こしょう
	わかめサラダ	わかめ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうゆ なたね油 米酢 三温糖 ごま
	発芽玄米ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 発芽玄米
	牛乳	牛乳
21(火) 610kcal 14%	ポークカレー	豚肉 カレー粉 食塩 白こしょう ひよこ豆 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく なたね油 アップルソース(りんご 香料 酸味料 ビタミンC) 鶏がらスープ 豚骨スープ 野菜カレーウ(甘口) カレーフレーク
	福神漬け	きゅうり 食塩 れんこん だいこん しょうが しょうゆ 米酢 みりん 三温糖
	りんご	りんご 食塩

日(曜) エネルギーkcal たんばく質%	献立名	献立の材料
22(水) 613kcal 14%	もち麦ごはん	精米　　ビタミン強化米鉄分プラス　　大麦（もち麦）
	牛乳	牛乳
	さんまの蒲焼	さんま　　馬鈴薯でん粉　　なたね油　　中ざら糖　　しょうゆ　　みりん　　ごま
	さつま汁	鶏肉　豆腐　じゃがいも　だいこん　こんにゃく　ごぼう　にんじん　長ねぎ　こまつな　なたね油　かつおだし 昆布だし　米みそ
	ゆで栗	栗
24(金) 670kcal 13%	ちくわとごぼうのごまダレ丼	精米　　ビタミン強化米鉄分プラス　　大麦（もち麦）　　／ ちくわ　ごぼう　馬鈴薯でん粉　なたね油　しょうが　しょうゆ　みりん　清酒　　三温糖　　ごま
	牛乳	牛乳
	野菜とたまごのスープ	鶏卵　　キャベツ　たまねぎ　にんじん　こまつな　しめじ　わかめ　鶏がらスープ　　しょうゆ　　ブイヨン　食塩
	白こしょう	白こしょう　馬鈴薯でん粉
	こっそり秘密のブラウニー	小麦粉　ベーキングパウダー　豆腐　無調整豆乳　おから　オリーブ油　ココア　三温糖　　ピーツ　　粉糖
27(月) 583kcal 16%	2・5・6年 鶏れんこんそばろ丼	精米　　ビタミン強化米鉄分プラス　　／ 鶏肉　　れんこん　しょうが　なたね油　しょうゆ　三温糖　　清酒　　みりん　　ごま
	牛乳	牛乳
	ガルビュールスープ	無塩せきベーコン（豚ばら肉　食塩　砂糖　香辛料）　じゃがいも　キャベツ　たまねぎ　にんじん　長ねぎ　パセリ　手亡豆 なたね油　鶏がらスープ　白ワイン　ブイヨン　食塩　白こしょう
	ヨーグルト	乳　乳製品　砂糖　寒天　香料　甘味料　乳酸菌
	3・4年 照焼チキンピザ	小麦粉　パン酵母　三温糖　食塩　牛乳　オリーブ油　鶏肉　たまねぎ　しめじ　なたね油　しょうゆ　三温糖 みりん　清酒　馬鈴薯でん粉　半固体状ドレッシング　チーズ　焼きのり
27(月) 618kcal 18%	牛乳	牛乳
	ガルビュールスープ	無塩せきベーコン（豚ばら肉　食塩　砂糖　香辛料）　じゃがいも　キャベツ　たまねぎ　にんじん　長ねぎ　パセリ　手亡豆 なたね油　鶏がらスープ　白ワイン　ブイヨン　食塩　白こしょう
	ヨーグルト	乳　乳製品　砂糖　寒天　香料　甘味料　乳酸菌
	さつまいもおこわ	精米　　ビタミン強化米鉄分プラス　　もち米　　食塩　　さつまいも
	牛乳	牛乳
28(火) 549kcal 18%	鮭のマヨ風味焼き	鮭　白ワイン　食塩　白こしょう　たまねぎ　赤ピーマン　パセリ　半固形状ドレッシング　しょうゆ
	沢煮椀	豚肉　清酒　えのきたけ　長ねぎ　ごぼう　ブドウ糖　にんじん　干しいたけ　三つ葉　かつおだし　昆布だし　しょうゆ 食塩　白こしょう　馬鈴薯でん粉
	和風つけめん	中華めん（小麦粉　食塩　かんすい）　／　豚肉　焼き豚（豚肉　醤油　砂糖　生姜　清酒）　緑豆もやし　こまつな なると（魚肉　でん粉　砂糖　食塩　みりん　トマト色素）　長ねぎ　にんにく　しょうが　なたね油　かつおだし にぼしだし　昆布だし　鶏がらだし　ローレル葉　しょうゆ　食塩　三温糖　白こしょう　黒こしょう　にぼし
29(水) 578kcal 17%	牛乳	牛乳
	高野豆腐のカレー揚げ	凍り豆腐　しょうゆ　清酒　　馬鈴薯でん粉　カレー粉　なたね油
	浅漬け	はくさい　きゅうり　食塩　しょうゆ
	小・中一貫交流の日（つぼみの日）は、6年生児童が中学校と交流を行います。そこで、大谷口中・大谷口小・向小と善前小のみんなで 同じ給食を食べます。いろいろな交流を通して、つぼみがぐらんでいきますように。	
	ヒマワリファイバーライス	精米　　ビタミン強化米鉄分プラス　　大麦　　発芽玄米　あわ　　もちきび　ひえ　ひまわり油 鶏がらスープ　ターメリック　食塩
30(木) 644kcal 14%	牛乳	牛乳
	鶏肉とひよこ豆のトマト煮	鶏肉　ひよこ豆　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　にんにく　ひまわり油　鶏がらスープ　カットトマト　トマトケチャップ ウスターソース　赤ワイン　三温糖　米粉　食塩　白こしょう
	つぼみサラダ	ブロッコリー　カリフラワー　キャベツ　きゅうり　たまねぎ　なたね油　米酢　三温糖　食塩　白こしょう
	豆乳プリンタルト	豆乳　砂糖　米粉　ショートニング　加工油脂　砂糖・ぶどう糖果糖液糖　コーンフラワー　植物油 水溶性食物繊維　大豆粉　小麦不使用しょうゆ　発酵調味料　加工デンプン　ゲル化剤（増粘多糖類） カラメル色素　炭酸Ca　乳化剤　ピロリン酸第二鉄　香料　増粘剤（キサンタンガム）　メタリン酸Na 安定剤（キサンタンガム）　カロチノイド色素
	フランスの食文化を感じる学校給食　「ボチロン・アンクルート」・「ボトフ」	
31(金) 631kcal 11%	ライスボールパン	米粉　小麦粉　マーガリン　砂糖　小麦たんばく　イースト　食塩　ビタミンC　白ざら糖
	牛乳	牛乳
	学校で育てたバターナッツかぼちゃの ボチロン・アンクルート	善前小産バターナッツかぼちゃ　食塩　黒こしょう　粉チーズ　はちみつ パイシート（小麦粉　マーガリン　食塩　カロテノイド色素　クエン酸）
	ボトフ	ウインナー（豚肉　豚脂　食塩　砂糖　乳清たん白　香辛料　酵母エキス　加工デンプン）　キャベツ　じゃがいも　かぶ たまねぎ　にんじん　セロリー　オリーブ油　鶏がらスープ　白ワイン　ブイヨン　食塩　白こしょう
	ミックス ベリープリン	グラニュー糖　ポリデキストロース　粉あめ　果糖　食用加工油脂　ぶどう糖果糖液糖　クランベリー果汁 いちご果汁　ブルーベリー果汁　ゲル化剤（増粘多糖類）　増粘剤（加工でん粉）　香料 ピロリン酸第二鉄　酸味料　着色料（クチナシ、カロテノイド）

○献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
○栄養量は、3年生量のエネルギーとたんばく質エネルギー比（献立全体のエネルギーに占める割合）を掲載しています。
○日本食品標準成分表（八訂）による計算値を掲載しています。

令和7年10月 平均

エネルギー	576 kcal
たんばく質	15%