

学校給食献立表(中ブロック)

令和7年度10月分(10/1～10/31)

姫路市教育委員会

	10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)			10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)								
こんだて	ごはん 牛乳 みそチゲ ビーフンのきんぴら			パン 牛乳 ポークビーンズ ひじきのいためサラダ			ごはん 牛乳 にらたまスープ さつまいものかきあげ(こめこ)			一つきみこんだてー ごはん 牛乳 すましじる さといものうまに つきみだんご			わかめごはん 牛乳 ごもくそば(こめこめん) やさいかきあげ			ごはん 牛乳 やさいのみそしる わふうハンバーグ								
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん								
	☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ わかめ			☒ 牛乳								
	☒ ぶたにく せいしゅ ☒ とうふ △ たまねぎ △ はくさいキムチ △ にんじん △ もやし △ にら ☐ サラダあぶら ☒ みそ みりん ☐ ごまあぶら ポークスープ うすくちしょうゆ			☒ ぶたにく ワインぶちょうみりょう ☐ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ ☒ だいす △ トマトピューレ △ トマトケチャップ ウスターソース ☐ さとう ポークスープ ☐ サラダあぶら しお こしょう			△ にんじん △ とうふ △ にら △ たまご チキンスープ うすくちしょうゆ ☐ でんぷん しお こしょう ☐ ごまあぶら			☐ とうふ △ にんじん △ わかめ △ はねぎ △ しいたけ △ あぶらあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし)			☒ ぶたにく せいしゅ △ にんじん △ たまねぎ △ もやし △ はねぎ △ しなちく △ キャベツ ☒ わかめ うすくちしょうゆ チキンスープ ☐ ごまあぶら しお こしょう			△ だいこん ☐ さつまいも △ にんじん △ たまねぎ △ えのきたけ △ はねぎ △ あぶらあげ △ みそ にぼし(だし)								
	☒ ぎゅうにく △ さつまあげ ☐ ビーフン △ ごぼう △ にんじん △ さやいんげん ☐ ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう ☐ サラダあぶら			△ キャベツ △ にんじん △ とうもろこし △ ひじき △ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング りんごす ☐ サラダあぶら ☐ さとう しお こしょう			☐ さつまいも △ ちりめんじゃこ しお ☐ てんぷらこ(こめこ) ☐ あぶら			☒ けいにく しょうが ☐ さといも △ にんじん △ さやいんげん △ こんにゃく しお ☐ サラダあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん ☐ つきみだんご			△ にんじん △ たまねぎ ☐ じゃがいも △ ちくわ しお ☐ てんぷらこ ☐ あぶら			☒ ハンバーグ(こむぎめき) △ たまねぎ △ しめじ ☐ サラダあぶら こいくちしょうゆ ☐ さとう みりん ☐ でんぷん								
	10月9日(木)			10月10日(金)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)								
こんだて	パン 牛乳 ポトフ たらのエスカベージュ			あきのポークカレー(こめこ) 牛乳 ひねどりのゆずソテー			パン 牛乳 きのこスパゲティ チリコンカン			ごはん 牛乳 みそしる れんこんとけいにくのあまからに			くろざとうパン 牛乳 にくだんごのスープ ポテのチーズソテー			ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 ひめじおでん やさしいため								
こんだてざいりょう	☐ パン			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん								
	☒ 牛乳			☒ ぶたにく ☐ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ なす △ しめじ △ セロリ △ しょうが △ にんにく ☐ サラダあぶら ポークスープ △ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ △ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん こめこ しお こしょう			☒ 牛乳			☒ ぶたにく せいしゅ △ にんじん △ たまねぎ △ にんじん △ しめじ △ エリンギ △ パセリ うすくちしょうゆ ☐ サラダあぶら しお こしょう			☒ とうふ ☒ あぶらあげ △ にんじん △ はねぎ △ たまねぎ △ わかめ △ みそ にぼし(だし)			☒ けいにく しょうが ☐ でんぷん △ れんこん ☐ さつまいも ☐ あぶら △ にんじん △ さやいんげん ☐ さとう こいくちしょうゆ ごま			☒ じゃがいも △ たまねぎ △ とうもろこし ☒ パセリ △ チーズ △ にんにく ☐ サラダあぶら しお こしょう			△ こんにゃく しお △ うずらたまご △ ちくわ ☐ じゃがいも △ だいこん △ れんこん △ がんもどき うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) みりん しょうが こいくちしょうゆ だしじる		
	☒ すけとうだら こしょう ☐ でんぷん ☐ あぶら △ あかピーマン △ ピーマン △ たまねぎ ☐ オリーブオイル こめず ☐ さとう しお			△ ひねどり △ キャベツ △ にんじん △ とうもろこし ☐ サラダあぶら しお こしょう こめず ☐ さとう うすくちしょうゆ ゆずかじゅう			△ だいす ☒ ぶたにく △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン ☐ サラダあぶら ポークスープ △ トマト △ トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう ☐ でんぷん			☒ けいにく しょうが ☐ でんぷん △ れんこん ☐ さつまいも ☐ あぶら △ にんじん △ さやいんげん ☐ さとう こいくちしょうゆ ごま			☐ じゃがいも △ たまねぎ △ とうもろこし ☒ パセリ ☒ チーズ △ にんにく ☐ サラダあぶら しお こしょう			△ ぶたにく △ にんじん △ きくらげ △ にら △ もやし ☐ サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ								

学校給食献立表(中ブロック)

令和7年度10月分(10/1～10/31)

姫路市教育委員会

10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)			10月27日(月)		
こんだて	かんこくまぜごはん 牛乳 ちゅうかスープ ごぼうのいためもの		パン 牛乳 ほうれんそうのスープ だいがくいも かたぬきチーズ		ごはん 牛乳 けんちんじる さばのにつけ あじつけのり(しお)		あぶたまどんぶり(むぎごはん) 牛乳 きりぼしだいこんのいためナムル			ごはん 牛乳 さつまじる ごぼうのかきあげ			ごはん 牛乳 たまねぎスープ きのこぎゅうにくのいためもの				
	☐ ごはん ☐ ぎゅうにく <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たくあん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> さとう ☐ せいしゅ こいくちしょうゆ ごまあぶら こめず		☐ パン ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> ほうれんそう ☐ ベーコン <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん ☐ とうふ ☐ はるさめ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう		☐ ごはん ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> けいにく <input type="triangle"/> こんにやく しお <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん ☐ サラダあぶら ☐ とうふ ☐ あぶらあげ <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		☐ ごはん ☐ おしむぎ ☐ たまご ☐ あぶらあげ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ でんぶん		☐ ごはん ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> ぶたにく ☐ さといも <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ ☐ さつまあげ <input type="triangle"/> こんにやく しお ☐ みそ にぼし(だし)		☐ ごはん ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> ぶたにく <input type="triangle"/> きりぼしだいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> ねぶかねぎ ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら ごま		☐ だいず ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> さやいんげん しお ☐ てんぷらこ ☐ あぶら		☐ ごはん ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> まいたけ ☐ ぎゅうにく <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> あかピーマン <input type="triangle"/> たまねぎ しお こしょう ☐ サラダあぶら せいしゅ ☐ さとう オイスターソース ☐ みそ こいくちしょうゆ ☐ でんぶん		
こんだてざいりょう	☐ ベーコン ☐ とうふ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう		☐ さつまいも ☐ あぶら ☐ ごま ☐ さとう こいくちしょうゆ こめず		☐ さば <input type="triangle"/> しょうが ☐ さとう こいくちしょうゆ みりん せいしゅ		☐ ぶたにく <input type="triangle"/> きりぼしだいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> ねぶかねぎ ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら ごま		☐ だいず ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> さやいんげん しお ☐ てんぷらこ ☐ あぶら		☐ エリンギ <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> まいたけ ☐ ぎゅうにく <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> あかピーマン <input type="triangle"/> たまねぎ しお こしょう ☐ サラダあぶら せいしゅ ☐ さとう オイスターソース ☐ みそ こいくちしょうゆ ☐ でんぶん						
	<input type="triangle"/> ごぼう ☐ ぶたにく <input type="triangle"/> にんじん ☐ はるさめ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう ☐ ごま ☐ ごまあぶら しお こしょう		☐ かたぬきチーズ		☐ あじつけのり(しお)		☐ ごはん ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> けいにく <input type="triangle"/> こんにやく しお <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん ☐ サラダあぶら ☐ とうふ ☐ あぶらあげ <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		☐ ごはん ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> ぶたにく ☐ さといも <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ ☐ さつまあげ <input type="triangle"/> こんにやく しお ☐ みそ にぼし(だし)		☐ だいず ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> さやいんげん しお ☐ てんぷらこ ☐ あぶら		☐ エリンギ <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> まいたけ ☐ ぎゅうにく <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> あかピーマン <input type="triangle"/> たまねぎ しお こしょう ☐ サラダあぶら せいしゅ ☐ さとう オイスターソース ☐ みそ こいくちしょうゆ ☐ でんぶん				
10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)			10月平均 栄養量 (小学校4年生)					
こんだて	パン・キンパン 牛乳 ドララのドラキュラスープ あきさけのムニエルぶう(こめこ)		ごはん 牛乳 たまきじる ひじきととうもろこしのいために あぶらみそ			ごはん 牛乳 かんとうに もやしのごますいため			ガバオライス 牛乳 ビーフンスープ みかん								
	☐ パン <input type="triangle"/> かぼちゃ ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> あかピーマン <input type="triangle"/> セロリ トマトケチャップ <input type="triangle"/> トマト ポークスープ オリーブオイル ☐ さとう しお こしょう <input type="triangle"/> ビーツパウダー		☐ ごはん ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> こんにやく しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ ☐ さつまあげ <input type="triangle"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		☐ ごはん ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> ぎゅうにく ☐ さつまあげ ☐ うずらたまご <input type="triangle"/> こんにやく しお ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しょうが ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		☐ ごはん ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> ぶたにく ☐ だいず ☐ サラダあぶら <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> あかピーマン <input type="triangle"/> ピーマン しお こしょう ポークスープ ナンブラー うすくちしょうゆ オイスターソース ☐ さとう ☐ バジルペースト ☐ でんぶん ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle"/> ビーフン <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> にんじん チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ ごまあぶら <input type="triangle"/> みかん		☐ ごはん ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> ぶたにく ☐ さといも <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ ☐ さつまあげ <input type="triangle"/> こんにやく しお ☐ みそ にぼし(だし)		☐ だいず ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> さやいんげん しお ☐ てんぷらこ ☐ あぶら		☐ エリンギ <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> まいたけ ☐ ぎゅうにく <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> あかピーマン <input type="triangle"/> たまねぎ しお こしょう ☐ サラダあぶら せいしゅ ☐ さとう オイスターソース ☐ みそ こいくちしょうゆ ☐ でんぶん				
こんだてざいりょう	☐ あきさけ ワインぶうちょうみりょう しお こしょう ☐ こめこ ☐ あぶら		☐ ひじき <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> にんじん ☐ ベーコン ☐ さとう こいくちしょうゆ サラダあぶら		<input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> にんじん ☐ ポークハム ☐ さとう うすくちしょうゆ こめず ☐ ごま ☐ サラダあぶら		☐ ぶたにく <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> うのはな <input type="triangle"/> しょうが ☐ サラダあぶら ☐ ごまあぶら せいしゅ みりん さとう ☐ あかみそ こいくちしょうゆ		☐ だいず ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> さやいんげん しお ☐ てんぷらこ ☐ あぶら		☐ エリンギ <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> まいたけ ☐ ぎゅうにく <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> あかピーマン <input type="triangle"/> たまねぎ しお こしょう ☐ サラダあぶら せいしゅ ☐ さとう オイスターソース ☐ みそ こいくちしょうゆ ☐ でんぶん		☐ エリンギ <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> まいたけ ☐ ぎゅうにく <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> あかピーマン <input type="triangle"/> たまねぎ しお こしょう ☐ サラダあぶら せいしゅ ☐ さとう オイスターソース ☐ みそ こいくちしょうゆ ☐ でんぶん				
	10月平均 栄養量 (小学校4年生)			エネルギー			612kcal			たんぱく質			23.5g				
			脂質			29.7%			カルシウム			309mg					
			鉄			2.0mg			ビタミン			A 213μgRAE					
			B1 0.38mg			B2 0.48mg			C 19mg			食塩相当量					
			2.3g			食物繊維			4.6g			マグネシウム					
			81mg			亜鉛			2.9mg			おばけのアッチとドラキュラスープ 213 作/角野 栄子・ポプラ社					