



2025年 10月

献

立

表



日付	献立	おやつ		熱や力になる（炭水化物・脂質）	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
1 水	野菜パン・マカロニグラタン・カラフルサラダ・オニオンスープ・パイナップル・麦茶		シリアルバー・牛乳	野菜パン,マカロニ（乾）,じゃがいも,小麦粉（薄力粉）,有塩バター,コーンフレーク	鶏（もも）,牛乳,とろけるチーズ	日本かぼちゃ,ぶなしめじ,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,黄ピーマン,トマト,スイートコーン,ほんしめじ,パインアップル,干しぶどう	エネルギー: 579kcal タンパク: 21.8g 脂質: 22.2g カルシウム: 315mg 塩分: 1.5g
2 木	麦ご飯・鶏のつけ焼き・鉄分たっぷりサラダ・豆腐の味噌汁・キウイフルーツ・麦茶		マカロニきな粉・牛乳	米（七分つき米）,大麦（押麦）,砂糖（三温糖）,マカロニ（乾）	鶏（もも）,ハム,削り節,絹ごし豆腐,煮干し,きな粉（全粒大豆）,牛乳	ミニトマト,ほうれんそう,ひじき,人参,スイートコーン,えのきたけ,わかめ,根深ねぎ,キウイフルーツ	エネルギー: 534kcal タンパク: 21.9g 脂質: 15.9g カルシウム: 223mg 塩分: 1.6g
3 金	秋の味覚炊き込みご飯・さんまの蒲焼き・キャベツと人参の和え物・かぼちゃのみそ汁・りんご・麦茶		お豆腐ブラウニー・牛乳	米（陸稲・七分つき米）,米粉,なたね油,砂糖（三温糖）,プレミックス粉（ホットケーキ用）	鶏（もも）,さんま,焼き竹輪,削り節,絹ごし豆腐,牛乳	まこんぶ（素干し）,生しいたけ(菌床栽培・生),ぶなしめじ,えのきたけ,まいたけ,人参,さやえんどう,ブロッコリー,キャベツ,日本かぼちゃ,たまねぎ（り）	エネルギー: 566kcal タンパク: 23.4g 脂質: 19.3g カルシウム: 248mg 塩分: 2.2g
4 土	ドライカレーライス・ツナサラダ・わかめスープ・バナナ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）,雑穀（六穀）,砂糖（三温糖）	豚（ひき肉）,牛乳,ツナフレーク	たまねぎ,ぶなしめじ,青ピーマン,人参,スイートコーン,キャベツ,きゅうり,根深ねぎ,えのきたけ,わかめ,バナナ	エネルギー: 570kcal タンパク: 19.6g 脂質: 13.2g カルシウム: 245mg 塩分: 0.8g
6 月	さつまいもご飯・お月見ハンバーグ・かぼちゃの甘煮・キャベツのみそ汁・ぶどう・麦茶		フルーツ白玉・麦茶	米（七分つき米）,大麦（押麦）,さつまいも,かたくり粉,なたね油,砂糖（三温糖）,白玉粉	豚（ひき肉）,絞り豆腐,スライスチーズ,削り節,煮干し,絹ごし豆腐	たまねぎ,日本かぼちゃ,人参,キャベツ,ぶどう,みかん（缶詰）,キウイフルーツ,バナナ,もも（缶詰）	エネルギー: 569kcal タンパク: 17.0g 脂質: 13.5g カルシウム: 125mg 塩分: 1.7g
7 火	発芽玄米ご飯・鯖の煮付け・麻婆ナス・ほうれん草と豆腐のみそ汁・キウイフルーツ・麦茶		チーズクッキー・牛乳	米（七分つき米）,米（水稻・発芽玄米）,砂糖（三温糖）,なたね油,かたくり粉,ごま油,小麦粉（薄力粉）,有塩バター	さわら（切身）,豚（ひき肉）,絹ごし豆腐,煮干し,チーズホエーパウダー,牛乳	しょうが,なす,根深ねぎ,青ピーマン,人参,ほうれんそう,キウイフルーツ	エネルギー: 634kcal タンパク: 22.9g 脂質: 22.9g カルシウム: 228mg 塩分: 1.8g
8 水	豆乳ロール・クリスピーチキン・ブロッコリーとトマトのサラダ・野菜たっぷりポタージュスープ・バナナ・麦茶		わかめおにぎり・麦茶	豆乳ロールパン,コーンフレーク,かたくり粉,砂糖（三温糖）,じゃがいも,米（七分つき米）,大麦（押麦）	鶏（若鶏・むね）,牛乳	ブロッコリー,トマト,スイートコーン（カーネル・冷凍,人参,たまねぎ,キャベツ,バナナ,わかめ,あまのり（焼きのり）	エネルギー: 593kcal タンパク: 21.9g 脂質: 14.0g カルシウム: 185mg 塩分: 1.7g
9 木	麦ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き・ほうれん草のごま和え・大根の味噌汁・オレンジ・麦茶		おさつポテト・牛乳	米（七分つき米）,大麦（押麦）,なたね油,砂糖（三温糖）,さつまいも,有塩バター	べにざけ,油揚げ,煮干し,牛乳	キャベツ,たまねぎ,りょくとうもやし,人参,ぶなしめじ,ほうれんそう,大根（葉）,わかめ,根深ねぎ,バレンシアオレンジ	エネルギー: 526kcal タンパク: 19.8g 脂質: 14.3g カルシウム: 232mg 塩分: 1.4g
10 金	和風醤油ラーメン・マセドアンサラダ・ツナ餃子・パイナップル・麦茶		じゃこの甘辛煮・お菓子・牛乳	中華めん（ゆで）,じゃがいも,ぎょうぎの皮,なたね油,砂糖（三温糖）	豚（ロース）・生,煮干し,プロセスチーズ,ハム,ツナフレーク,牛乳	根深ねぎ,人参,りょくとうもやし,きゅうり,スイートコーン,たまねぎ,パインアップル	エネルギー: 612kcal タンパク: 27.7g 脂質: 27.8g カルシウム: 250mg 塩分: 2.2g
11 土	発芽玄米ご飯・鶏肉と玉ねぎの煮物・もやしの胡麻和え・豆腐のみそ汁・バナナ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）,米（水稻・発芽玄米）,ごま油,砂糖（三温糖）	鶏（もも）,絹ごし豆腐,煮干し,牛乳	たまねぎ,ほうれんそう,りょくとうもやし,人参,わかめ,根深ねぎ,バナナ	エネルギー: 547kcal タンパク: 21.1g 脂質: 16.8g カルシウム: 268mg 塩分: 1.5g
14 火	じゃこご飯・豚きんぴらごぼう・ポテトサラダ・大根と油揚げの味噌汁・オレンジ・麦茶		米粉ホットケーキ・牛乳	米（七分つき米）,砂糖（三温糖）,なたね油,つきこんにゃく,ごま油,じゃがいも,米粉,はちみつ,有塩バター,メーブルシロップ	しらす干し,豚（肩ロース）,ハム,油揚げ,煮干し,牛乳	ごぼう,人参,さやいんげん,スイートコーン,きゅうり,わかめ,大根,バレンシアオレンジ	エネルギー: 602kcal タンパク: 20.5g 脂質: 26.5g カルシウム: 255mg 塩分: 1.8g
15 水	秋のすみれカレーライス・ほうれん草の海苔酢和え・わかめスープ・なし・麦茶		ヨーグルト・お菓子・麦茶	米（七分つき米）,雑穀（六穀）,さつまいも,さといも,有塩バター,小麦粉（薄力粉）,砂糖（三温糖）	豚（ひき肉）,牛（ひき肉）,ツナフレーク,ヨーグルト	たまねぎ,エリンギ,ぶなしめじ,人参,りんご,ほうれんそう,りょくとうもやし,あまのり（焼きのり）,根深ねぎ,えのきたけ,わかめ	エネルギー: 532kcal タンパク: 17.6g 脂質: 16.4g カルシウム: 174mg 塩分: 0.9g
16 木	麦ご飯・鶏のつけ焼き・鉄分たっぷりサラダ・豆腐の味噌汁・キウイフルーツ・麦茶		マカロニきな粉・牛乳	米（七分つき米）,大麦（押麦）,砂糖（三温糖）,マカロニ（乾）	鶏（もも）,ハム,削り節,絹ごし豆腐,煮干し,きな粉（全粒大豆）,牛乳	ミニトマト,ほうれんそう,ひじき,人参,スイートコーン,えのきたけ,わかめ,根深ねぎ,キウイフルーツ	エネルギー: 662kcal タンパク: 21.9g 脂質: 15.9g カルシウム: 223mg 塩分: 1.6g
17 金	ピラフ・鶏のからあげ・マカロニサラダ・春雨スープ・フルーツポンチ・麦茶		プリン・お菓子・麦茶	米（七分つき米）,有塩バター,ごま油,かたくり粉,なたね油,マカロニ（乾）,砂糖（三温糖）,オリーブ油,緑豆はるさめ（乾）	ベーコン,鶏（もも）,ハム,牛乳,ホイップクリーム	たまねぎ,青ピーマン,ぶなしめじ,人参,きゅうり,スイートコーン,根深ねぎ,えのきたけ,わかめ,みかん（缶詰）,パイン	エネルギー: kcal タンパク: 21.5g 脂質: 28.6g カルシウム: 169mg 塩分: 1.7g



2025年 10月

献

立

表



日付	献立	おやつ		熱や力になる（炭水化物・脂質）	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
18 土	運動会						
20 月	麦ご飯・煮込みハンバーグ♪・温野菜・キャベツのみそ汁・りんご・麦茶		スイートポテト ケーキ・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, かたくり粉, 米粉パン, なたね油, 砂糖（三温糖）, 有塩バター, じゃがいも, さつまいも, プレミックス粉（ホットケーキ用）	豚（ひき肉）, 絞豆腐, 豆乳, 煮干し, 牛乳	たまねぎ, ブロッコリー, 人参, キャベツ, りんご	エネルギー: 603kcal タンパク: 20.4g 脂質: 20.4g カルシウム: 228mg 塩分: 1.9g
21 火	発芽玄米ご飯・鱈の煮付け・麻婆ナス・ほうれん草と豆腐のみそ汁・キウイフルーツ・麦茶		チーズクッキー・牛乳	米（七分つき米）, 米（水稻・発芽玄米）, 砂糖（三温糖）, なたね油, かたくり粉, ごま油, 小麦粉（薄力粉）, 有塩バター	さわら（切身）, 豚（ひき肉）, 絹ごし豆腐, 煮干し, チーズホエーパウダー, 牛乳	しょうが, なす, 根深ねぎ, 青ピーマン, 人参, ほうれんそう, キウイフルーツ	エネルギー: 634kcal タンパク: 22.9g 脂質: 22.9g カルシウム: 228mg 塩分: 1.8g
22 水	豆乳ロール・クリスピーチキン・ブロッコリーとトマトのサラダ・野菜たっぷりポタージュスープ・バナナ・麦茶		わかめおにぎり・麦茶	豆乳ロールパン, コーンフレーク, かたくり粉, 砂糖（三温糖）, じゃがいも, 米（七分つき米）, 大麦（押麦）	鶏（若鶏・むね）, 牛乳	ブロッコリー, トマト, スイートコーン（カーネル・冷凍, 人参, たまねぎ, キャベツ, バナナ, わかめ, あまのり（焼きのり）	エネルギー: 593kcal タンパク: 21.9g 脂質: 14.0g カルシウム: 185mg 塩分: 1.7g
23 木	麦ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き・ほうれん草のごま和え・大根の味噌汁・オレンジ・麦茶		おさつポテト・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, なたね油, 砂糖（三温糖）, さつまいも, 有塩バター	べにざけ, 油揚げ, 煮干し, 牛乳	キャベツ, たまねぎ, りょくとうもやし, 人参, ぶなしめじ, ほうれんそう, 大根（葉）, わかめ, 根深ねぎ, バレンシアオレンジ	エネルギー: 567kcal タンパク: 19.8g 脂質: 14.3g カルシウム: 232mg 塩分: 1.4g
24 金	チャーシューめん・マセドアンサラダ・ツナ餃子・パイナップル・麦茶		パフェ・麦茶	中華めん（蒸し）, ごま油, 砂糖（三温糖）, じゃがいも, ぎょうざの皮, なたね油, コーンフレーク	なると, 豚（肩ロース）, プロセスチーズ, ハム, ツナフレーク, バニラアイスクリーム	根深ねぎ, しょうが, にんにく, 人参, きゅうり, スイートコーン, たまねぎ, パインアップル, バナナ	エネルギー: 660kcal タンパク: 21.9g 脂質: 24.0g カルシウム: 131mg 塩分: 1.9g
25 土	発芽玄米ご飯・鶏肉と玉ねぎの煮物・ほうれん草ともやしの胡麻和え・豆腐のみそ汁・バナナ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）, 米（水稻・発芽玄米）, ごま油, 砂糖（三温糖）	鶏（もも）, 絹ごし豆腐, 煮干し, 牛乳	たまねぎ, ほうれんそう, りょくとうもやし, 人参, わかめ, 根深ねぎ, バナナ	エネルギー: 547kcal タンパク: 21.1g 脂質: 16.8g カルシウム: 268mg 塩分: 1.5g
27 月	鶏塩うどん・野菜のかき揚げ・ブロッコリーの和え物・パイナップル・麦茶		餃子のじゃこピザ・牛乳	うどん（ゆで）, じゃがいも, プレミックス粉（天ぷら用）, なたね油, ごま油, 砂糖（三温糖）, ぎょうざの皮	鶏（もも）, 焼き竹輪, ハム, しらす干し（微乾製品）, とろけるチーズ, 牛乳	根深ねぎ, えのきたけ, 小松菜, たまねぎ, 人参, 春菊（葉）, スイートコーン, ブロッコリー, きゅうり, パインアップル	エネルギー: 602kcal タンパク: 24.8g 脂質: 26.0g カルシウム: 259mg 塩分: 1.7g
28 火	じゃこご飯・豚きんぴらごぼう・ポテトサラダ・大根と油揚げの味噌汁・オレンジ・麦茶		米粉ホットケーキ・牛乳	米（七分つき米）, 砂糖（三温糖）, なたね油, つきこんにゃく, ごま油, じゃがいも, 米粉, はちみつ, 有塩バター, メープルシロップ	しらす干し, 豚（肩ロース）, ハム, 油揚げ, 煮干し, 牛乳	ごぼう, 人参, さやいんげん, スイートコーン, きゅうり, わかめ, 大根, バレンシアオレンジ	エネルギー: 602kcal タンパク: 19.5g 脂質: 24.4g カルシウム: 246mg 塩分: 1.8g
29 水	秋のすみれカレーライス・ほうれん草の海苔酢和え・わかめスープ・なし・麦茶		ヨーグルト・お菓子・麦茶	米（七分つき米）, 雑穀（六穀）, さつまいも, さといも, 有塩バター, 小麦粉（薄力粉）, 砂糖（三温糖）	豚（ひき肉）, 牛（ひき肉）, ツナフレーク, ヨーグルト	たまねぎ, エリンギ, ぶなしめじ, 人参, りんご, ほうれんそう, りょくとうもやし, あまのり（焼きのり）, 根深ねぎ, えのきたけ, わかめ	エネルギー: 562kcal タンパク: 17.6g 脂質: 16.4g カルシウム: 174mg 塩分: 0.9g
30 木	麦ご飯・鶏手羽のさっぱり煮・鉄分たっぷりサラダ・豆腐のみそ汁・キウイフルーツ・麦茶		マカロニきな粉・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, 砂糖（三温糖）, マカロニ（乾）	鶏（手羽）, 鶏（もも）, うずら卵（全卵）, 削り節, ハム, 絹ごし豆腐, 煮干し, きな粉（全粒大豆）, 牛乳	大根, ほうれんそう, ひじき, 人参, スイートコーン, わかめ, 根深ねぎ, キウイフルーツ	エネルギー: 566kcal タンパク: 24.2g 脂質: 17.7g カルシウム: 242mg 塩分: 1.6g
31 金	野菜パン・パンプキングラタン・ブロッコリーのサラダ・たっぷり野菜のコンソメスープ・りんご・麦茶		ハロウィンクッキー・りんごジュース	野菜パン, なたね油, 有塩バター, 米粉, 砂糖（三温糖）, じゃがいも, 小麦粉（薄力粉）	ベーコン, 牛乳, とろけるチーズ	日本かぼちゃ, たまねぎ, ブロッコリー, 人参, スイートコーン, トマト, キャベツ, りんご, りんご（ストレートジュース）	エネルギー: 613kcal タンパク: 13.1g 脂質: 19.0g カルシウム: 197mg 塩分: 1.4g

※行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

※毎日の給食の見本を玄関正面に展示してあります。どうぞご自由にご覧下さい。

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、楽しい時間を過ごしたいですね。



10月の予定

10月6日（月）...お月見メニュー

10月17日（金）...運動会がんばろうメニュー

10月31日（金）...ハロウィンメニュー

十五夜と十三夜のお供えのお団子を、つき組とほし組が作ります

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

