

令和7年
10月分

学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会

(令和7年10月1日～31日 22回)



魚を食べるときは
骨に気をつけて食べましょう。



のどにつまらせないように
よくかんで食べましょう



富田林市産の野菜を使用する予定です

・胡瓜	2日・15日・23日
・さつまいも	8日
・茄子	16日
・小松菜	24日



このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持てきましよう。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A μg RE Bmg Bmg Cmg	g	mg	mg	mg
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	4.5以上	200 0.40 0.40 25	2未満	350	50	3.0
10月平均栄養量	606	16.5%	28.2%	3.9	241 0.40 0.50 20	2.3	332	86	3.2

月	火	水	木	金
6 ようちえん ごはん 70 ◆ つきみじろ 15 ◆ とりにく 25 ◆ さといも 15 ◆ こまつな 15 ◆ にんじん 10 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ さけ 0.4 ◆ しお 0.3 ◆ みりん 0.5 ◆ こめあぶら ◆	7 ようちえん ごはん 70 ◆ ぶたにくと あつあげのにも 35 ◆ ぶたにく 20 ◆ ひらてん 10 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 10 ◆ さやいんげん 5 ◆ こんにやく 20 ◆ しょうが 0.2 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 4.5 ◆ うすくちしょうゆ 1.2 ◆ さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆	8 ごはん 70 ◆ とックスープ 15 ◆ とくに 20 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ えのきたけ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ とりがら 12 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.4 ◆ こしょう 0.02 ◆ さけ 0.4 ◆ みりん 0.5 ◆ こめあぶら ◆	9 ようちえん わかめごはん 45 ◆ たきこみわかめ 1.3 ◆ きつねうどん 70 ◆ うどん 30 ◆ あぶらあげ 15 ◆ にんじん 15 ◆ たまねぎ 15 ◆ あおなぎ 3 ◆ さとう 6 ◆ けずりぶし 5 ◆ だしこんぶ 1.2 ◆ うすくちしょうゆ 11.8 ◆ こいくちしょうゆ 0.8 ◆ みりん 2.3 ◆ しお 0.4 ◆	10 ようちえん ごはん 70 ◆ かぼちゃのみそしる 10 ◆ ちくわ 10 ◆ かぼちゃ 20 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ あおなぎ 3 ◆ あかみそ 9 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆
13 スポーツのひ 給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合があります。	14 ようちえん ごはん 70 ◆ ぶたじろ 15 ◆ れんこん 15 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ えのきたけ 5 ◆ あおなぎ 3 ◆ こんにやく 10 ◆ あかみそ 9 ◆ しるみそ 2 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆	15 ごはん 70 ◆ さわにわん 15 ◆ ぶたにく 15 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 15 ◆ けぼろ 10 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ うすくちしょうゆ 4.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆	16 ようちえん あきやさいのチキンカレーライス 75 ◆ とりにく 25 ◆ じゃがいも 20 ◆ たまねぎ 20 ◆ れんこん 15 ◆ にんじん 15 ◆ なす 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.1 ◆ とりがら 7 ◆ とんこつ 3 ◆ りんごピューレ 5 ◆ フルンピューレ 1 ◆ こめカレー 15 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ ウスターソース 1 ◆ あかワイン 1 ◆ のうこうソース 1 ◆ トマトケチャップ 1.5 ◆ パジル 0.03 ◆ こめあぶら ◆	17 ようちえん ごはん 70 ◆ ソバアホ 20 ◆ ショルダーベーコン 15 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ ソテーたまねぎ 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ にんにく 0.4 ◆ パイオン 12 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ さけ 0.4 ◆ でんぶん 0.5 ◆ パプリカ 0.1 ◆ ごぼうサラダ 25 ◆ ごぼう 10 ◆ さやいんげん 5 ◆ うすくちしょうゆ 0.5 ◆ さとう 0.6 ◆ ごまクリーマー ドレッシング クラス1ぼん ◆
20 ようちえん ごはん 70 ◆ ぶたはくさいなべ 30 ◆ とくに 25 ◆ あぶらあげ 5 ◆ はくさい 30 ◆ だいこん 20 ◆ にんじん 15 ◆ しろねぎ 10 ◆ えのきたけ 5 ◆ しょうが 0.1 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ しお 0.3 ◆ さけ 1 ◆ こめあぶら ◆	21 ようちえん きりめいりコッパパン ◆ スープに ツナ 10 ◆ フレッシュポテト 35 ◆ ぶたにく 25 ◆ だいこん 30 ◆ たまねぎ 30 ◆ キャベツ 30 ◆ にんじん 10 ◆ さやいんげん 5 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 ◆ とりがら 7 ◆ うすくちしょうゆ 2 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ さけ 0.4 ◆ しお 0.25 ◆ みりん 0.4 ◆ こしょう 0.02 ◆ こめあぶら ◆	22 ごはん 70 ◆ けんちんじろ 20 ◆ とくに 10 ◆ あぶらあげ 5 ◆ さといも 15 ◆ だいこん 10 ◆ にんじん 10 ◆ こんにやく 10 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ さけ 0.4 ◆ しお 0.3 ◆ みりん 0.5 ◆ こめあぶら ◆	23 ようちえん ごはん 70 ◆ はるまき 70 ◆ はるさめスープ 20 ◆ とりにく 20 ◆ はるさめ 3 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ えのきたけ 5 ◆ あおなぎ 3 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ とりがら 12 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ こいくちしょうゆ 0.5 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆	24 ようちえん ごはん 70 ◆ とらふのみそしる 25 ◆ こまつな 20 ◆ にんじん 10 ◆ たまねぎ 5 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ あかみそ 9 ◆ しるみそ 2 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆
27 ようちえん ごはん 70 ◆ ぶたにくと だいこんのみそに 25 ◆ さといも 30 ◆ じゃがいも 10 ◆ だいこん 50 ◆ にんじん 10 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ あかみそ 9 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ さとう 2 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆	28 ようちえん コッパパン ◆ コーンたっぷりスープ 15 ◆ ウインナー 15 ◆ ホールコーン 30 ◆ たまねぎ 15 ◆ クリームコーン 10 ◆ にんじん 10 ◆ ソテーたまねぎ 7 ◆ パイオン 12 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.1 ◆ こしょう 0.02 ◆	29 ごはん 70 ◆ はっほうさい 25 ◆ かまぼこ 10 ◆ はくさい 50 ◆ たまねぎ 45 ◆ にんじん 15 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ こいくちしょうゆ 2.7 ◆ うすくちしょうゆ 1.3 ◆ さけ 0.4 ◆ しお 0.2 ◆ さとう 0.1 ◆ とりがらスープ 0.7 ◆ こしょう 0.02 ◆ でんぶん 1.5 ◆ こめあぶら ◆	30 ようちえん ごはん 70 ◆ こうやどうふのたまごとし 30 ◆ たまご 30 ◆ とりにく 20 ◆ こうやどうふ 7 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 13 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ さとう 1 ◆ みりん 1 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆	31 ようちえん かぼちゃのとうとう 15 ◆ ウインナー 15 ◆ かぼちゃ 30 ◆ たまねぎ 20 ◆ かぼちゃピューレ 20 ◆ クリームコーン 20 ◆ にんじん 10 ◆ とりがら 7 ◆ とんこつ 3 ◆ とうとう 20 ◆ しお 0.65 ◆ こしょう 0.02 ◆

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配当量は幼稚園児は0.7倍量、低学年（1年生・2年生）は0.85倍量、高学年（5年生・6年生）は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。