

10月



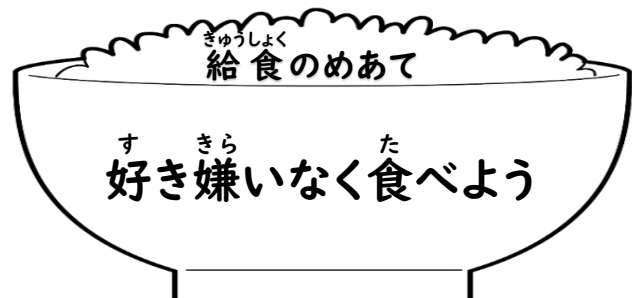
給食だよ

令和7年度
下早川小学校

	こんだて	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのちようしをとのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	そのた (ちようみりょうなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
1 水	マーボー ^{ごし まるなす} 越の丸茄子どん (むぎごはん)／ (マーボー ^{ごし まるなす} 越の丸茄子)／ はるさめサラダ／ チーズ／	○	ぶたにく・だいす みそ・チーズ 牛乳	しょうが・にんにく・ ^{ごし まるなす} 越の丸茄子 たまねぎ ・にんじん・だいのこ しいたけ ・ピーマン もやし・ きゅうり	こめ ・むぎ・あぶら さとう・かたくりこ ごまあぶら はるさめ・ごま	トウバンジャン しょうゆ さけ・す	618kcal 575mg 2.3g
2 木	ごはん／ シシャモのいそべあげ／ アーモンドあえ／ あつあげのとかぼちゃの みそしる／	○	シシャモ・あおさ あつあげ みそ・牛乳	こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ ・かぼちゃ	こめ ・てんぷらこ ごま・あぶら アーモンド・さとう	しょうゆ にぼしだし	632kcal 493mg 1.9g
3 金	こくとうコッペパン／ マカロニグラタン／ フレンチサラダ／ あきやさいのスープ／	○	とりにく・チーズ ウインナー・牛乳	たまねぎ ・ぶなしめじ・キャベツ ほうれんそう ・にんじん・コーン きゅうり ・れんこん・だいこん	パン・たまごとう マカロニ・あぶら こめこ・さとう さつまいも	しお・こしょう コンソメ・す かんそうパセリ	628kcal 448mg 2.8g
6 月	【お月見献立】 ごはん／ おつきみつくね／ のりすあえ／ だんごじる／ 	○	ぶたにく・とりにく とうふ・とうにゅう みそ・うすらたまご ツナ・のり あぶらあげ・牛乳	たまねぎ ・こまつな・もやし にんじん・だいこん・えのきたけ しいたけ ・ ねぎ	こめ ・パンこ さとう・かたくりこ しらたま	しお・こしょう みりん・しょうゆ す・かつおだし さけ	603kcal 308mg 1.9g
7 火	ごはん／ さけのもみじやき／ コーンサラダ／ とうにゅうのみそしる／	○	さけ・ぶたにく とうにゅう・みそ 牛乳	にんじん・もやし・ きゅうり コーン・ たまねぎ ぶなしめじ・こまつな	こめ ・マヨネーズ こめこ・あぶら さとう・ じゃがいも ・ごま	さけ・しお・す こしょう にぼしだし	607kcal 309mg 1.8g
8 水	むぎごはん／ さつまいもカレー／ ごさいあえ／ ヨーグルト／	○	とりにく・ハム わかめ・ヨーグルト 牛乳	しょうが・ にんにく たまねぎ ・にんじん ぶなしめじ・もやし・コーン	こめ ・むぎ・あぶら さつまいも ・カレールウ さとう・ごまあぶら・ごま	しょうゆ・す	686kcal 418mg 2.4g
9 木	【目の愛護デー献立】 ごはん／ ひとみいきいきスタミナレバー／ かぶのレモンあえ／ カロテンみそしる／ 	○	レバー・とうふ みそ・牛乳	しょうが・にんにく・にら キャベツ・かぶ・にんじん レモン・ たまねぎ ・かぼちゃ	こめ ・かたくりこ じゃがいも ・あぶら さとう・ごま	しょうゆ・さけ しお・にぼしだし	625kcal 312mg 2.0g
10 金	こめこめん／ ごもくじる／ あきやさいのてづくりかきあげ／ りんご／	○	とりにく あぶらあげ 牛乳	にんじん・だいこん・えのきたけ はくさい・ たまねぎ れんこん・りんご	めん・ さつまいも てんぷらこ・あぶら	かつおだし・さけ みりん・しお しょうゆ	644kcal 289mg 1.5g
13 月	スポーツの日						
14 火	ごはん／ かぼちゃコロッケ／ まめひじきサラダ／ しおこうじのわふうスープ／	○	だいす・ひじき あつあげ・ふ 牛乳	かぼちゃ・もやし・ きゅうり にんじん・コーン・キャベツ たまねぎ ・えのきたけ・ しいたけ	こめ ・あぶら・さとう じゃがいも ・かたくりこ コーンスターチ ごまあぶら	しお・こしょう ちゅうのうソース しょうゆ・みりん す・かつおだし しおこうじ	600kcal 301mg 1.6g
15 水	ごはん／ いかのごまみそやき／ れんこんのいそマヨあえ／ あつあげのそぼろに／	○	いか・みそ のり・とりにく だいす・あつあげ 牛乳	れんこん・ こまつな ・もやし しょうが・ たまねぎ ・にんじん いんげん・こんにゃく	こめ ・さとう・ごま マヨネーズ・あぶら じゃがいも	さけ・しょうゆ みりん・しお かつおだし	635kcal 395mg 1.6g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です



10月16日(木) ジオ給食

10月のジオ給食では、「さつまいも」と「^{ごし まるなす}越の丸茄子」をいただきます。糸魚川市でとれた旬のさつまいもをたっぷり使ったさつまいもごはん、糸魚川市の特産品「^{ごし まるなす}越の丸茄子」を使った「^{ごし まるなす}越の丸茄子とつくねのみそ汁」をいただきます。

糸魚川の秋を味わいましょう♪

10月



給食だよ！

令和7年度
下早川小学校

	こんだて	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのちょうしをとのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	そのた (ちようみりょうなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
16 木	【ジオ給食】 さつまいもごはん／ いわしのかばやき／ こまつなのおひたし／ 越の丸茄子とつくねのみそしる／ 	○	いわし・とりにく とうふ・あぶらあげ みそ・牛乳	こまつな・もやし にんじん・たまねぎ えのきたけ・越の丸茄子	こめ・さつまいも かたくりこ・あぶら さとう・ごま とんし・パンこ	しょうゆ・みりん さけ・しお にほしだし	630kcal 383mg 2.1g
17 金	【セルフ丼】 ごはん／とりそぼろどん(セルフ)／ なめたけあえ／ もずくのかきたまスープ／	○	とりにく・だいす とうふ・もずく たまご・牛乳	しょうが・えだまめ・こまつな もやし・にんじん・なめたけ たまねぎ・えのきたけ ほうれんそう	こめ・あぶら さとう・ごまあぶら	しょうゆ・さけ しお・こしょう かつおだし	600kcal 338mg 1.8g
18 土	がくしゅうはっぴようかい						
20 月	ふりかえきゅうじつ						
21 火	ごはん／ とりにくのチーズパンこやき／ カラフルポテト／ ピーフンのコンソメスープ／	○	とりにく パルメザンチーズ 牛乳	にんじん・えだまめ・コーン たまねぎ・キャベツ	こめ・マヨネーズ パンこ・じゃがいも オリーブオイル・ピーフン	さけ・しお こしょう・カレーこ かんそうパセリ コンソメ・しょうゆ	641kcal 285mg 1.8g
22 水	ごはん／ メギスのやさしいあんかけ／ ブロッコリーのごまネーズあえ／ じゃがいもとわかめのみそしる／	○	メギス・あおだいす とうふ・わかめ みそ・牛乳	にんじん・たまねぎ・ピーマン えのきたけ・ブロッコリー もやし・コーン	こめ・こめこ・あぶら さとう・かたくりこ ごま・マヨネーズ じゃがいも	す・さけ・しょうゆ トマトケチャップ コンソメ にほしだし	627kcal 409mg 2.0g
23 木	ごはん／ ちくわのおかかマヨやき／ なっとうあえ／ かきたまみじる／	○	ちくわ・かつおぶし あおさ・なっとう とうふ・たまご 牛乳	キャベツ・にんじん こまつな・たまねぎ	こめ・マヨネーズ じゃがいも・かたくりこ	しょうゆ かつおだし・さけ しょうゆ・しお	613kcal 309mg 2.0g
24 金	セルフフィッシュバーガー (よこわりまるパン)／ (フィッシュフライ)／ さつまいものマスタードサラダ／ トマトビーンズスープ／	○	ホキ・とりにく だいす・牛乳	キャベツ・こまつな・たまねぎ にんじん・ぶなしめじ・トマト	パン・こむぎこ パンこ・あぶら さつまいも・さとう じゃがいも	ちゅうのうソース マスタード・す しょうゆ・しお こしょう・コンソメ トマトケチャップ	631kcal 319mg 2.5g
27 月	ごはん／ あつあげとポテトの ケチャップがらめ／ チーズおひたし／ だいこんのみそしる／	○	あつあげ・チーズ あぶらあげ みそ・牛乳	もやし・こまつな・にんじん だいこん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	こめ・かたくりこ じゃがいも・あぶら さとう・ごま	さけ・みりん トマトケチャップ しょうゆ にほしだし	634kcal 450mg 1.9g
28 火	ごはん／ さばのカレーてりやき／ わかめのさっぱりサラダ／ さわにわん／	○	さば・わかめ ツナ・ぶたにく 牛乳	しょうが・もやし・ブロッコリー にんじん・ごぼう たけのこ・えのきたけ	こめ・さとう はるさめ	さけ・みりん しょうゆ・す カレーこ・しお にほしだし	620kcal 263mg 2.0g
29 水	ごはん／ じゃがびいチーズたまごやき／ きりほしだいこんの ピリからいため／ ごまみそしる／	○	たまご・チーズ ぶたにく・みそ あぶらあげ・牛乳	たまねぎ・ピーマン・もやし きりほしだいこん・はくさい だいこん・にんじん・ねぎ にんにく・しょうが・ごぼう えのきたけ・しいたけ・こまつな	こめ・じゃがいも さとう・ごまあぶら ごま	しょうゆ・コンソメ さけ・にほしだし オイスターソース	605kcal 415mg 2.0g
30 木	【ハロウィン献立】 ごはん／ かぼちゃがたハンバーグ／ イタリアンサラダ／ パンプキンポタージュ／ 	○	とりにく・ぶたにく いんげんまめ 牛乳	たまねぎ・トマト・にんにく しょうが・キャベツ・にんじん きゅうり・パプリカ かぼちゃ・ぶなしめじ	こめ・とんし さとう・あぶら オリーブオイル こめこ	しょうゆ・す・しお トマトケチャップ ちゅうのうソース かんそうパセリ こしょう・コンソメ	590kcal 418mg 1.4g
31 金	ソフトめん／ とうにゅうキムチスープ／ キャベツののりしおナムル／ なんちゃってだいがくいも／	○	ぶたにく・あぶらあげ みそ・とうにゅう のり・牛乳	もやし・はくさい・にんじん・ねぎ だいこん・にんにく・しょうが えのきたけ・キャベツ・きゅうり	めん・ごま・ごまあぶら さつまいも・さとう	しょうゆ・さけ にほしだし しお・しょうゆ	672kcal 367mg 2.1g

食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵・長いもは提供しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。

