



# 10月 こんだてよていひょう

令和7年10月 坂井市立明章小学校



日	曜日	こんだてめい	あか からだをつくる		みどり 体のちょうしをととのえる		さいろ エネルギーのもとになる		ひとこメモ	エネルギー Kcal タンパク質g 脂質g 塩分g 炭水化物g	
			魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜 きのこ・くだもの	こく類・いも類 さとう	あぶら類 種類			
1	水	ごはん 牛乳 タッカルビ ごもくスープ ラフランスゼリー	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん にら あおねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさいキムチ	もやし	ごはん さとう はるさめ じゃがいも ゼリー	なたねあぶら ごま	今日は韓国の料理です。「タッカルビ」とは、とり肉と野菜を甘辛いみそ「コチュジャン」でいためたものです。「タッ」はとり肉、「カルビ」はあばら肉のことを意味します。	540 27.2 10.9 2 102.1
2	木	ごはん 牛乳 さつまいものてんぷら ささみとやさいのこまあえ ぶたにくとだいこんのみそじ	とりにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが だいこん こんにゃく	だけのこ えだまめ	ごはん さつまいも ごむぎこ かたくりこ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	今日の「さつまいも」は、あわらの書津(とみつ)地区でとれたものです。書津地区の土は、さつまいもを育てるのにぴったりで、あまいさつまいもに育ちます。栄養がたくさんふくまれている旬の食べ物をよく味わいましょう。	613 21.4 19.4 1.4 103.4
3	金	ごはん 牛乳 いわしのおかか シャキシャキポテトサラダ キャベツとひきにくのいためもの	いわし はム とりにく ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん	きゅうり コーン しょうが にんにく キャベツ	たまねぎ だけのこ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら	「いわし」は漢字で、魚へんに弱いと書きます。いわしは海から引き上げると傷みやすく、すぐに味がおちて弱ってしまう魚ということで、このように書き表すようになったと言われていいます。	592 25.6 18.8 1.9 89.7
6	月	【お月見献立】 あきのおかりごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ おかかあえ かきたまみそしる おつきみゼリー	とりにく うすあげ かつおぶし たまご きぬどうぶ	牛乳	にんじん かぼちゃ ごまつな あおねぎ	きゅうり えだまめ たまねぎ もやし えのきたけ	ごはん くり パンこ ごむぎこ じゃがいも	なたねあぶら ごま かたくりこ ゼリー	今日は一年で一番美しい満月と言われる「中秋の名月」です。この日は、いなほに見立てたスキを生けたり、お団子や里いも、なしやぶどうなどの秋の果物をおそなえて、収穫に感謝し、お月見をします。	603 24 17.9 2.7 90.4	
7	火	ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ りんご	ぶたにく だいたす	牛乳	にんじん トマトかん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	ごはん じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	「りんご」は秋から冬にとれるくだものですが、保存がしやすいので一年中食べられます。りんごの産地は、青森県や岩手県、長野県などの寒い地域で、福井県ではあまりとれません。	538 24.5 17.3 2.5 92.1	
8	水	【歯ッピー献立】 ごはん 牛乳 メンチカツ じゃこサラダ ちくぜんに	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳 ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん いんげん	キャベツ きゅうり こんにゃく ごぼう だけのこ	ほししいたけ しょうが	ごはん パンこ ごむぎこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	今日は「歯ッピー献立」の日です。カルシウムの豊富な食材や噛みごたえのある食材を献立に取り入れています。今日は歯ッピー食材は、「あげ」「ちりめんじゃこ」「ごぼう」です。	635 27 20 1.7 104.8
9	木	ごはん 牛乳 ハンバーグマトソースかけ ひじきサラダ みそスープ	とりにく はム ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし コーン	ごはん さとう じゃがいも	なたねあぶら	「ひじき」には、鉄分がたくさん入っています。鉄分は、みなさんの血を増やすために大切な栄養素です。足りないとうちがらふらふらしたり、つかれが残ります。しっかりと食べてください。	570 24.5 17.7 2.8 90.8	
10	金	【目の愛護デー献立】 キャロットピラフ 牛乳 ほうれんそうのサラダ コーンポタージュ	ウイナー とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	えだまめ キャベツ コーン たまねぎ	ごはん じゃがいも ごめこ	なたねあぶら バター	10月10日は、休みなく働いている目を大事にしましょうという日です。ビタミンAやビタミンB群などは目に良いとされる栄養素です。今日は、これらの栄養素が多い「にんじん」「ほうれんそう」を使っています。	580 20.5 20.5 2.9 83.7	
14	火	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのねぎみそあえ ごぼうじる だいがくいも	ぶたにく みそ あつあげ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ しろねぎ にんにく こんにゃく	ごぼう えのきたけ	ごはん さとう さつまいも みずあめ くるざとう	なたねあぶら ごま	「ごぼう」は、根・莖・葉でいうと、根の部分になります。食物繊維が豊富で、お腹の調子をととのえてくれます。ヨーロップではごぼうの根の部分ではなく、葉を食べるそうです。	618 24.2 17.2 2.2 109.8
15	水	【省塩献立】 ごはん 牛乳 とりにくのしそに マカロニサラダ コンソメスープ	とりにく ツナ ウイナー	牛乳	にんじん	しそ キャベツ きゅうり コーン はくさい	たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ マカロニ おしむぎ	なたねあぶら じゃがいも	今日は「省塩献立」の日です。しそや香りが、料理のうま味をアップさせる効果があり、スープも具だくさんすることで、薄味でもおいしく食べてもらえるように工夫しました。	577 29.3 16 1.9 88.4
16	木	ごはん 牛乳 チキンナゲット ごますあえ キャベツのオイスターソースいため	とりにく はム ぶたにく	牛乳	にんじん ごまつな にら	もやし しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	だけのこ	ごはん パンこ ごむぎこ さとう かたくりこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	「キャベツ」は、世界でもっとも古くから食べられている食べ物のひとつです。しんの部分にビタミンCが多く入っています。固いしんも残さずにお楽しみください。	603 24.3 22 2 86.6
17	金	【ふるさと献立】 ごはん 牛乳 さわらのカレーふうみフライ きりぼしだいこんとうちまめのもの さつまじる	さわら うすあげ ぶたにく みそ うちまめ	牛乳	にんじん ごまつな	きりぼしだいこん こんにゃく たまねぎ えのきたけ	ごはん ごむぎこ パンこ さとう さつまいも	なたねあぶら	今日は、「ふるさと献立」です。福井の郷土料理である「うちまめと切り干し大根の煮物」や福井県で収穫されたさつまいもや小松菜など福井のものがいっぱい献立になっています。	648 28.1 20.6 2.3 93.2	
20	月	まるおかライオンズぎゅうどん 牛乳 きりぼしだいこんのあえもの ワンタンスープ	きゅうり ぶたにく	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しらたき ひらたけ きりぼしだいこん もやし	はくさい だけのこ ほししいたけ	ごはん さとう ワンタンのかわ	ごま ごまあぶら	今日は「丸肉ライオンズ牛丼」の日です。丸肉ライオンズクラブの方より、牛肉の寄付をいただきました。牛肉は、成長期の子どもに欠かせないたんぱく質豊富な食材の一つです。おいしく、味わっていただきます。	537 22.5 14.5 1.9 96
21	火	【アイアン献立】 ごはん 牛乳 あつあげのカレーに のりすあえ ごとうビーンズ	あつあげ ぶたにく ツナ だいたす	牛乳 やきのり	にんじん いんげん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし	ごはん じゃがいも カレーウ さとう くるざとう	なたねあぶら	今日は鉄を意識した「アイアンこんだて」の日です。大豆や大豆製品は、血液の成分である鉄が豊富です。今日の給食は、厚揚げと大豆をたっぷり使いました。	640 58.4 19.8 1.9 111	
22	水	ごはん 牛乳 さばのセサミケチャップソース ごもくきんぴら わかめスープ	さば ぶたにく はんぺん ベーコン きぬどうぶ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく グリンピース もやし たまねぎ	ごぼう こんやく	ごはん かたくりこ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	「わかめ」はミネラルがたっぷり入っています。特に、私たちの心をおだやかに保つ働きのあるヨウ素や骨や歯をつくるカルシウム、体の中の余分な塩分を外に出してくれるカリウムが多く入っています。	642 24.1 27.2 2.2 97.2
23	木	【プラスワン献立】 ひじきとまいたけのごはん 牛乳 ぶくいポークしゅうまい そくせきづけ あげとじゃがいものみそしる いちごクリームだいたい	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ひじき しおこんぶ	にんじん	まいたけ たまねぎ キャベツ はくさい しろねぎ	きゅうり	ごはん さとう しゅうまいのかわ じゃがいも だいたい	なたねあぶら	今日の「プラスワン献立」のプラスワン食材はいちごクリームだいたいです。いちごジャムは福井県産のいちごから作られています。おいしくいただきます。	615 24.9 22.5 3 92.2
24	金	ごはん 牛乳 つくねソースあじ かいそうサラダ こやどうぶのもの	とりにく ツナ こやどうぶ	牛乳 かんてん わかめ	にんじん	キャベツ しょうが きゅうり たまねぎ だけのこ	こんにゃく えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	「こやどうぶ」は、もめんどうぶをごおらせて作ります。ぶつうのとうぶよりも栄養があるんです。昔、高野山で作られたので「こやどうぶ」という名前がつけました。	582 27.6 16 2.4 100.3
27	月	カレーライス 牛乳 カラフルサラダ ヨーグルト	ぶたにく はム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく すりおろしりんご キャベツ	きゅうり コーン	ごはん じゃがいも カレーウ	なたねあぶら	「ヨーグルト」は、牛乳などに乳酸菌を加えて作られたはっこう食品です。乳酸菌は、胃や腸の働きを良くしたり、めんえき力を高めたりしてくれます。	632 24.4 17.7 2.4 99.3
28	火	ごはん 牛乳 ショーロンポー 二つともやしのナムル マーボーだいこん	ぶたにく とりにく みそ あかみそ	牛乳	にら にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ だけのこ しいたけ もやし	しょうが にんにく だいこん	ごはん はるさめ ショーロンポーのかわ さとう かたくりこ	ごまあぶら	「大根」は部位によって味がちがいます。葉に近い部分は辛みが強いのでサラダに、真ん中の部分は甘味が強いので煮物に。先の部分は繊維が多いので、つけものや汁の具として入れると料理がおいしくなります。	625 22.4 22.3 2.2 98
29	水	ごはん 牛乳 しょうゆチキンカツ ごぼうサラダ やさしいたっぷりピーフンいため	とりにく はム ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう きゅうり キャベツ だけのこ もやし	たまねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん パンこ ごむぎこ さとう ピーフン	なたねあぶら ごま ごまあぶら	「ピーフン」は、何からできているのでしょうか？ ①米粉 ②さつまいもでん粉 ③小麦粉 答えは①です。ピーフンは、台湾や中国でよく食べられている。米から作られる押ししゅんのごめです。見た目は春雨によく似た、白く半透明でかたい、かんそうしためんです。	602 26.3 16.2 2.1 102.7
30	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのこまあえ うちまめじる	ぶたにく うちまめ あつあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	「うちまめ」は大豆を石うすの上でつぶしてかんそうさせたもので、雪の多い北陸地方や東北地方では古くから伝統的な大豆の保存食として使われてきました。	560 26.4 16.3 2 86.2	
31	金	ごはん 牛乳 さんまのひらきたつた ささみとれんこんのマヨネーズあえ かぶとあげのみそしる	さんま とりにく あつあげ みそ	牛乳	かぶのは にんじん	キャベツ れんこん きゅうり かぶ たまねぎ	はくさい	ごはん かたくりこ	なたねあぶら ごま カレックス	「さんま」は、秋になるとあぶらがのっておいしくなります。「秋刀魚」という名の通り、秋に旬(しゅん)をむかえ、刀のような形をしている魚です。	613 24.2 26.5 1.5 75.1

★物資購入の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承願います。  
★ おはしは毎日きちんととらって、わすれずにもってきましょう。 ★ 印の日はスプーンがつかます。  
★病気等による入院・自宅療養、私事旅行等(連続して6日以上)で、あらかじめ給食を受けない日数が想定できる場合は、給食費日割り計算をしますので、事前にご告知ください。