



令和7年度10月分 小学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を とのえるもの	
1(水)	ソフトフランスパン こめこめんのスープ レバーいりチキンメンチカツ なますふうサラダ コーヒーミルク  パンにカツとサラダをはさんで、 パインミーにしよう！	ぎゅうにく、チキンメン チカツ、コーヒーミルク	パン、さとう、こめこめ ん、なたねあぶら	しょうが、にんじん、たま ねぎ、きくらげ、むらさき たまねぎ、もやし、にら、だ いこん、きゅうり	624kcal 22.6g
くにたち給食EXPO2025ベトナム献立 					
2(木)	ごはん なめこのみそしる とうふのカレーに さつまいもフライ ていおんさつきんぎゅうにゅう 	あぶらあげ、わかめ、み そ、ぶたにく、だいた いず、ミート、とうふ、ぎゅう にゅう	せいはいくまい、なたね あぶら、さとう、でんぶ ん、さつまいも	だいこん、なめこ、こまつ な、ながねぎ、しょうが、た まねぎ、にんじん、えのき だけ	641kcal 23.8g
豆腐の日献立 					
3(金)	ごはん いわしふりかけ こんさいじる とりにくのうめみそやき はるさめサラダ・ちゅうかドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう 	いわし、ふりかけ、とりに く、あぶらあげ、みそ、 ポークハム、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたね あぶら、さといも、はるさ め、ドレッシング	にんじん、ごぼう、だいこ ん、こんにやく、しいたけ、 ながねぎ、ばいにく、もや し、 きゅうり 、あかしそ ふりかけ	616kcal 28.1g
いわしの日献立					
6(月)	ごはん つきみじる まんまるおつきさまチーズのせハンバーグ きんぴらごぼう ていおんさつきんぎゅうにゅう 	かまぼこ、ハンバーグ、 チーズ、ぶたにく、ぎゅう にゅう	せいはいくまい、なたね あぶら、じゃがもちポ ール、さとう、ごま	にんじん、だいこん、エリ ンギ、ながねぎ、ごぼう、 こんにやく 	608kcal 23.2g
十五夜献立					
7(火)	はいがパン りんごジャム ポテトとカリフラワーのスープ フランクフルト キャベツのザワークラウトふうサラダ りんごジュース 	ベーコン、フランクフル ト	パン、りんごジャム、オ リーブオイル、じゃがい も、さとう	にんにく、セロリ、たまね ぎ、にんじん、しるぶがな しめじ、カリフラワー、ホ ールコーン、キャベツ、りん ごジュース 	548kcal 19.9g
くにたち給食EXPO2025ドイツ献立					
8(水)	くりごはん・ごましお けんちんじる じゃがいものそぼろに なし ていおんさつきんぎゅうにゅう 	とりにく、あぶらあげ、と うふ、ぶたにく、だいた いず、ミート、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、もちご め、くり、なたねあぶら、 ごましお、ごまあぶら、 じゃがいも、さとう	しょうが、にんじん、だい こん、ごぼう、こんにやく、 チンゲンサイ、たまねぎ、 なし	579kcal 25.0g
二十四節気献立～寒露(かんろ)～					
9(木)	ルーローハン たいわんふうとうにゅうスープ サンペイジー(とりにくのたいわんふうてりやき) パインゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう 	ぶたにく、だいたいず、ミ ート、こえび、とうふ、と うにゅう、とりにく、ぎ ゅうにゅう	せいはいくまい、なたね あぶら、さとう、でんぶ ん、ごまあぶら	しょうが、しいたけ、たけ のこ、ながねぎ、ザーサイ、 たまねぎ 、えのきだ け、だいこん、はねぎ、パ インゼリー 	655kcal 32.2g
くにたち給食EXPO2025台湾献立					
10(金)	くろまいごはん トマたまスープ イワシフライソースがけ ブロッコリーサラダオリーブオイルドレッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう 	とりにく、けいらん、いわ しフライ、ぎゅうにゅう	くろまい 、せいはいくま い、マカロニ、なたねあ ぶら、でんぶん、さとう、 オリーブオイル	しょうが、えのきだけ、に んじん、だいこん、トマト、 ながねぎ、ホールコー ン、オリーブオイル、キャ ベツ、にんにく、レモン	647kcal 24.2g
目の愛護デー献立					
14(火)	まっちゃあげパン ラビオリいりこんさいスープ のりしおポテトやき あまなつ&みかんゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう	ショルダーベーコン、あ おさのり、ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、さ とう、オリーブオイル、ラ ビオリ、ハッシュポテト、 しょうなんゴールドセリ	セロリ、にんにく、しょう が、たまねぎ、にんじん、 だいこん、ごぼう、あまな つ	586kcal 22.1g
15(水)	ぶたバラきのかレーげんまいライス とりにくのコーンフレークやき かいそうサラダ・ノンオイルあおじそドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう 	ぶたにく、とりにく、みそ、 あおさのり、かいそう ミックス、わかめ、ぎゅう にゅう	せいはいくまい、もちげん まい、なたねあぶら、さ とう、じゃがいも、こむぎ こ、ノンエッグマヨネーズ、 コーンフレーク	にんにく、しょうが、セロ リ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、マッシュルーム、エ リンギ、まいたけ、トマト、 もやし、キャベツ、きゅう り	627kcal 26.4g
きのこの日献立 					
16(木)	ちゅうかどん シュウマイ1～2ねん1こ3～6ねん2こ マカロニサラダマヨネーズあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにくになると、イカ、え び、うずらたまご、シュ ウマイ、ポークハム、 ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたね あぶら、さとう、でんぶ ん、マカロニ、マヨネー ズ	しょうが、たまねぎ、にん じん、たけのこ、きくらげ、 はくさい、チンゲンサイ、 きゅうり 、ホールコー ン	642kcal 22.4g
17(金)	ごはん こぎつねうどんじる おこのみやきふうソースがけ キャベツサラダ・たまねぎドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう 	とりにく、あぶらあげ、わ かめ、かつおこ、あおさ のり、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたね あぶら、さとう、うどん、ド レッシング	にんじん、はくさい、 な ねぎ 、キャベツ、いりつく ね、えだまめ、キャベツ、 きゅうり	620kcal 21.1g
ありがとう！大阪万博献立 					



令和7年度10月分 小学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
20(月)	ごはん あかしそふりかけ わかめのごまたんたんはるさめスープ さばのしおやき だいずのひじきに ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、わかめ、みそ、 さば、ぶたにく、あぶら あげ、ひじき、だいず、 ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたね あぶら、はるさめ、ごま、 ごまあぶら、さとう	あかしそふりかけ、にん じんに むがねぎ 、にんじ ん、えのきだけ、こだい ずもやし、チンゲンサイ、 しょうが	633kcal 29.8g
頭髪の日献立					
21(火)	ごはん ちゃんぽんふうスープ てづくりハムカツ やまいもだいこんサラダ・しおちゅうかドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、なるとみそ、 とうにゅう、ポークハム、 ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたね あぶら、さとう、こむぎこ、 パンこながいも、ドレッ シング	にんにく、しょうが、たま ねぎ、にんじん、きくらげ、 キャベツ、もやし、だいこ ん、 きゅうり	650kcal 17.2g
22(水)	ごはん アルファベットマカロニスープ シュクメルリ(とりにくのガーリッククリームに) なし&ぶどうゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう	ショルダーベーコン、と りにく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたね あぶら、オリーブオイ ル、マカロニ、さつまい も、バター、こめこ、ス イーツこんにやく、ぶど うゼリー	セロリ、たまねぎ、にんじ ん、ホールコーン、えだま め、にんにく、しろぶなし めじ、キャベツ、なしゼ リー	595kcal 21.8g
23(木)	こだぬきさけごはん とんじる さんまのかばやきふう かきりりコールスローサラダ・コールスロドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	さけ、あおさのり、ぶた にく、なまあげ、みそ、さ んま、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたね あぶら、さとう、てんか す、さつまいも、でんぶ ん、ドレッシング	にんじん、だいこん、ごぼ う、こんにやく、 むがねぎ 、 キャベツ、かぶ、きゅうり、 かき	639kcal 26.3g
二十四節気献立～霜降(そうこう)～					
24(金)	ぶどうパン さつまいものクリームシチュー オムレツミートソースがけ わせみかん ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、オムレツ、 とりにく	パン、なたねあぶら、さ つまいも、こむぎこ、バ ター、さとう、でんぶ ん	セロリ、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、こまつな、に んにく、トマトケチャップ、 マト、みかん	617kcal 21.3g
27(月)	ごはん ほしじいたけスープ(ワンタンスープ) あげたこやき1～4ねん2こ5～6ねん3こ しらたま&フルーツ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、かつお、あ おさのり、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたね あぶら、ワンタン、たこ やき、しらたまだんご	しょうが、しいたけ、きくら げ、にんじん、だいこん、 こまつな、もも、りんご、み かん	629kcal 17.9g
28(火)	おうさまのしょうゆラーメン やきぎょうざ1～2ねん1こ3～6ねん2こ カラフルピーマンたまごいため スイートポテト のむヨーグルト	ぶたにく、ぎょうざ、けい らん、のむヨーグルト	ちゅうかめん、さとう、で んぶん、スイートポテト	しょうが、メンマ、にんじ ん、しいたけ、もやし、はく さい、 むがねぎ 、ピーマ ン、あかピーマン、たま ねぎ	657kcal 25.7g
29(水)	おだんごばん せかいちおいしいスープ(ぎゅうにくポトフスープ) にくのくにのからあげ カラフルこんにやくサラダ・ノンオイルかんきつドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぎゅうにく、とりにく、 ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃがいも、 もちむぎ、でんぶん、な たねあぶら	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、しょうが、こんにやく、 だいこん、 きゅうり	618kcal 28.4g
30(木)	しらすあつあげどん さつまいものみそしる もちごめにくだんご1～2ねん1こ3～6ねん2こ トットちゃんのだいず ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、だいずミート、 なまあげ、ちりめんじゃ ことうふ、わかめ、みそ、 もちごめにくだんご、だ いず、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたね あぶら、さとう、さつまい も	しょうが、たまねぎ、にん じん、こまつな、だいこん、 えのきだけ、 むがねぎ	661kcal 31.9g
31(金)	アンのキャロットチキンライス コーンクリームスープ(ハロウィンじたて) ハロウィンハンバーグメープル&ソイソースがけ アンのイチゴすいゼリー(イチゴ&りんごゼリー) ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、ミックスビー ンズ、かまぼこ、ぎゅう にゅう、ハンバーグ 	せいはいくまい、なたね あぶら、バター、こめこ、 メープルシロップ、でん ぶん、いちごゼリー	にんじんミックスジュ ース、にんにく、セロリ、たま ねぎ、にんじん、かほ ちや、ホールコーン、ク リームコーン、りんごゼ リー	604kcal 21.2g

月平均栄養価 エネルギー 623kcal たんぱく質 24.2g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

BOOK MENU

27日(月)

- 『ほしじいたけほしあけ』
- 『たこやきぞく』
- 『たこやきのたこさぶろう』より

28日(火)

- 『しりとりのだいすきなおうさま』
- 『うちのピーマン』
- 『わかったさんのスイートポテト』
- 『おきななおきなおいも』より

29日(水)

- 『おだんごばん』
- 『せかいちおいしいスープ』
- 『にくのくに』より

30日(木)

- 『しらすどん』
- 『にんげんになったニクマンジュウ』
- 『トットちゃんの15つぶのだいず』より

31日(金) 『赤毛のアン』より

魚には、骨があります。

※木字は
くにたち野菜です。

くにたち図書館・学校司書コラボ給食

10月27日～11月9日の全国読書週間に合わせて、10月27日～10月31日の一週間は、本に出る料理や食材をイメージした献立【BOOK MENU】を提供します。給食や本に興味を持ってもらい、楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。