

れい わ ねん
令和7年

がつふんがっこうきゅうしょくこんだてひょう
10月分学校給食献立表

くわ な し きょう いく い かい
桑名市教育委員会

A 群

ぶつし つごう こんだて いちふへんこう ばあい
物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	し ょ く ひ ん め い			エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ば く し つ (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	み ど り からだのちょうしをととのえる		
1	水	パン ギョウにゅう まめあじのマリネ パスタスープ ヨーグルト 【こつツメメニュー】	ギョウにゅう あじ ウインナー ヨーグルト	パン でんぷん あぶら さとう スパゲッティ	たまねぎ にんじん レモンかじゅう パセリ にんにく ほうれんそう	601	26.2
2	木	ごはん ギョウにゅう カレー りんごいりマカロニサラダ	ギョウにゅう とりにく	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング カレールウ マカロニ	しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	599	18.5
3	金	パン ギョウにゅう いためビーフン とうにゅうスープ	ギョウにゅう ぶたひきにく ウインナー とうにゅう	パン あぶら ビーフン じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ えだまめ	585	22.6
6	月	ごはん ギョウにゅう うさぎちゃんハンバーグ キャベツソテー いものこじる	ギョウにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	ごはん あぶら さといも ごまあぶら	キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ たまねぎ	588	22.7
7	火	ごはん ギョウにゅう たらのノルウェーふう ごまキャベツ とうふとわかめのみそしる 【まごわやさしいにんだて】	ギョウにゅう たら とうふ わかめ あわせみそ	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごま	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ	609	20.4
8	水	パン ギョウにゅう ケーニヒスベルガークロブセ アイントプフ 【ワールドランチ:ドイツ】	ギョウにゅう とりにく ウインナー	パン じゃがいも あぶら さとう レンズまめ でんぷん ベシヤメルソース	レモンかじゅう パセリ セロリ キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ トマトピューレ	585	27.1
9	木	ごはん ギョウにゅう あつあげのちゅうかいいため おさつあずき	ギョウにゅう ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも あずき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	618	22.1
10	金	パン ギョウにゅう きのこのハヤシシチュー チーズコーンサラダ	ギョウにゅう ぶたにく チーズ	パン あぶら じゃがいも ハヤシルウ マヨネーズ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん しめじ コーン まいたけ えだまめ	586	24.0
14	火	ごはん ギョウにゅう しろみざかなフライ ごまあえ きりぼしだいこんのにも こがたパン ギョウにゅう あんかけやきそば フルーツヨーグルト	ギョウにゅう あぶらあげ たら こうやどうふ さつまあげ	ごはん あぶら ごま さとう パンこ こむぎこ	もやし キャベツ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ えだまめ	599	22.6
15	水	ごはん ギョウにゅう あんかけやきそば フルーツヨーグルト	ギョウにゅう ぶたにく ヨーグルト	パン ごまあぶら あぶら さとう でんぷん ちゅうかめん	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん キャベツ おうとう バイン みかん	588	23.0
16	木	ごはん ギョウにゅう ごまいりがんもどきのにも こまつないりてづくりふりかけ さつまいものみそしる	ギョウにゅう がんもどき あつあげ かつおぶし あわせみそ いわしぶし	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも こむぎこ	こまつな ねぎ たまねぎ にんじん だいこん	596	21.2
17	金	パン ギョウにゅう オムレツ こまつなソテー かぼちゃのシチュー いちごジャム 【ふるさとほっけんランチ】	ギョウにゅう たまご ベーコン とりにく	パン あぶら ホワイトルウ ジャム さとう でんぷん	こまつな たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ キャベツ	585	25.0
20	月	ごはん はっこうにゅう しおからあげ ナムル ビーフンスープ	はっこうにゅう とりにく やきぶた	ごはん あぶら ごまあぶら でんぷん ドレッシング ビーフン	にんにく こまつな もやし にんじん たら たまねぎ えのきたけ	631	20.6
21	火	ごはん ギョウにゅう いわしのうめ にんじんしりしり おふのみそしる	ギョウにゅう いわし やきふ たまご まぐろあぶらづけ かつおぶし あわせみそ	ごはん あぶら さとう	うめ にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう だいこん たまねぎ	592	23.1
22	水	おちやあげパン ギョウにゅう ポトフ コーンサラダ	ギョウにゅう きなこ とりにく ぶたにく	パン あぶら ぶどうとう じゃがいも マヨネーズ でんぷん	おちや たまねぎ にんじん れんこん えだまめ キャベツ コーン	588	20.2
23	木	ごはん ギョウにゅう さばのみそに あかじそあえ にゅうめん	ギョウにゅう さば まめみそ あぶらあげ かまぼこ	ごはん さとう そうめん	しょうが キャベツ あかじそこ にんじん はくさい ねぎ	589	23.9
24	金	こがたパン ギョウにゅう きのこスパゲッティ こんさいチップス 【ふるさとほっけんランチ】	ギョウにゅう とりにく	パン スパゲッティ あぶら さとう でんぷん ごま	にんにく たまねぎ にんじん れんこん ごぼう えのきたけ しめじ エリンギ ねぎ	595	22.1
27	月	ごはん ギョウにゅう いわしのかばやき おかかあえ きのこのみそしる	ギョウにゅう いわし かつおぶし まめみそ あぶらあげ	ごはん あぶら でんぷん さとう ごま	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ しめじ なめこ	585	23.6
28	火	ごはん ギョウにゅう ピピンパ キムチスープ	ギョウにゅう ぶたにく まめみそ たまご やきぶた とうふ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく もやし にんじん たら こまつな たまねぎ キムチ	590	24.7
29	水	こがたパン ギョウにゅう ごもくうどん だいがくいも	ギョウにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	パン うどん さつまいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ	587	18.8
30	木	ごはん ギョウにゅう おさかなカレーぎょうざ チャパチェ ちゅうかスープ	ギョウにゅう さば とりにく とうふ ぶたひきにく	ごはん あぶら こむぎこ ごま はるさめ さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たら もやし こまつな	613	19.4
31	金	こくとうパン ギョウにゅう アイアンチリコンカン ツナサラダ 【アイアンメニュー】	ギョウにゅう ぶたひきにく ぶたレバー だいず まぐろあぶらづけ	パン こくとう さとう あぶら ドレッシング じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな トマトピューレ コーン	589	26.5

れい わ ねん
令和 7 年

がつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう
10月分学校給食献立表

くわ な し きょうい く い いん かい
桑名市教育委員会

B 群

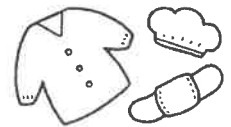
ぶつし つごう こんだて いちふへんりょう ばあい
物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	し ょ く ひ ん め い			エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ば く し つ (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	み ど り からだのちようしをととのえる		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう おさかなカレーぎょうざ チャブチェ ちゅうかスープ しよくひんロス さくげん メニュー	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ ぶたひきにく	ごはん あぶら こむぎこ ごま はるさめ さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にら もやし こまつな	613	19.4
2	木	こがたパン ぎゅうにゅう あんかけやきそば フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	パン ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ちゅうかめん	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん キャベツ おうとう パイン みかん	588	23.0
3	金	ごはん ぎゅうにゅう たらのノルウェーふう ごまキャベツ とうふとわかめのみそしる 【まごわやさしいこんだて】	ぎゅうにゅう たら とうふ わかめ あわせみそ	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごま	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ	609	20.4
6	月	ごはん ぎゅうにゅう うさぎちゃんハンバーグ キャベツソテー いものこじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	ごはん あぶら さといも ごまあぶら	キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ たまねぎ	588	22.7
7	火	こがたパン ぎゅうにゅう きのこスパゲッティ こんさいチップス 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう とりにく	パン スパゲッティ あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく たまねぎ にんじん れんこん ごぼう えのきたけ しめじ エリンギ ねぎ	595	22.1
8	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに にんじんしりしり おふのみそしる	ぎゅうにゅう いわし やきふ たまご まぐろあぶらづけ かつおぶし あわせみそ	ごはん あぶら さとう	うめ にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう だいこん たまねぎ	592	23.1
9	木	おちやあげパン ぎゅうにゅう ポトフ コーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく	パン あぶら ぶどうとう じゃがいも マヨネーズ でんぶん	おちや たまねぎ にんじん れんこん えだまめ キャベツ コーン	588	20.2
10	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかいため おさつあずき	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも あずき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	618	22.1
14	火	パン ぎゅうにゅう ケーニヒスベルガークロブセ アイントプフ 【ワールドランチ:ドイツ】	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン じゃがいも あぶら さとう レンズまめ でんぶん ベシヤメルソース	レモンかじゅう パセリ セロリ キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ トマトピューレ	585	27.1
15	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに あかじそあえ にゅうめん	ぎゅうにゅう さば まめみそ あぶらあげ かまぼこ	ごはん さとう そうめん	しょうが キャベツ あかじそに にんじん はくさい ねぎ	589	23.9
16	木	パン ぎゅうにゅう オムレツ こまつなソテー かぼちゃのシチュー いちごジャム 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	パン あぶら ホワイトルウ ジャム さとう でんぶん	こまつな たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ キャベツ	585	25.0
17	金	ごはん はっこうにゅう しおからあげ ナムル ビーフンスープ	はっこうにゅう とりにく やきぶた	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん ドレッシング ビーフン	にんにく こまつな もやし にんじん にら たまねぎ えのきたけ	631	20.6
20	月	ごはん ぎゅうにゅう ごまいりがんもどきのものに こまつないりてづくりふりかけ さつまいものみそしる しよくひんロス さくげん メニュー	ぎゅうにゅう がんもどき あつあげ かつおぶし あわせみそ いわしぶし	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも こむぎこ	こまつな ねぎ たまねぎ にんじん だいこん	596	21.2
21	火	こくとうパン ぎゅうにゅう アイアンチリコンカン ツナサラダ 【アイアンメニュー】	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたレバー だいず まぐろあぶらづけ	パン こくとう さとう あぶら ドレッシング じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな トマトピューレ コーン	589	26.5
22	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ ごまあえ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ たら	ごはん あぶら ごま さとう パンこ こむぎこ	もやし キャベツ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ えだまめ	599	22.6
23	木	こがたパン ぎゅうにゅう ごもくうどん だいがくいも	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	パン うどん さつまいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ	587	18.8
24	金	ごはん ぎゅうにゅう きのこのハヤシシチュー チーズコーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ マヨネーズ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん しめじ コーン まいたけ えだまめ	647	22.1
27	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき おかかあえ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし まめみそ あぶらあげ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ しめじ なめこ	585	23.6
28	火	パン ぎゅうにゅう いためビーフン とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ウインナー とうにゅう	パン あぶら ビーフン じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ えだまめ	585	22.6
29	水	ごはん ぎゅうにゅう カレー りんごいりマカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング カレールウ マカロニ	しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	599	18.5
30	木	パン ぎゅうにゅう まめあじのマリネ パスタスープ ヨーグルト 【こつこつメニュー】 しよくひんロス さくげん メニュー	ぎゅうにゅう あじ ウインナー ヨーグルト	パン でんぶん あぶら さとう スパゲッティ	たまねぎ にんじん レモンかじゅう パセリ にんにく ほうれんそう	601	26.2
31	金	ごはん ぎゅうにゅう ピピンパ キムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ たまご やきぶた とうふ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく もやし にんじん にら こまつな たまねぎ キムチ	590	24.7



10月

給食だより



早寝・早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べることは、毎日を元気に過ごすためにはとても大切です。

3つのスイッチをオンにして1日をスタートさせましょう！

毎日食べよう朝ごはん！ 朝ごはんは3つのスイッチオン！



からだ 体のスイッチ	のう 脳のスイッチ	おなかのスイッチ
朝ごはんを食べると、寝ているときに下がった体温が上がり、1日の始まりを全身に知らせてくれます。体が目覚め、朝から元気に体を動かすことができます。 	朝ごはんは、午前中の脳を働かせるための栄養になります。また、よくかんで食べることで脳に血液が送られて、脳の働きが活発になります。 	朝ごはんを食べ、食べ物が胃に送られると、腸が動き出します。腸が動くことで、便を出しやすくしてくれるので、おなかがすっきりします。 

食品ロスを減らそう！ 10月は「食品ロス削減月間」です！

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを言います。日本では1年間で472万トンの食品ロスが出ています。これは国民全員がお茶碗1杯のごはんを毎日捨てているということになります。

ごみを焼却することで排出される二酸化炭素は、地球環境に大きな負担を与えてしまいます。食品ロスを減らすことは、無駄なごみを減らし、地球を守ることにつながります。他人ごとと思わず、一人ひとりができることを実践して、食品ロスを減らしていきましょう。

食品ロス削減メニュー 食べられるのに捨てられてしまう食材を給食に使用しました。

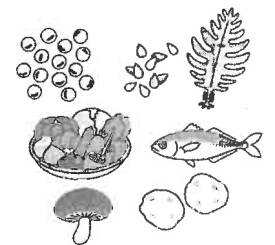
- ★1日（献立表A群）、30日（献立表B群）・・・小さく捨てられるようなアジをからあげにした「**豆あじのマリネ**」
- ★16日（献立表A群）、20日（献立表B群）・・・だしを取った「だしがら」を使った「**小松菜入り手作りふりかけ**」
- ★30日（献立表A群）、1日（献立表B群）・・・骨などの捨てられる部分を使った「**お魚カレーうどん**」

まごわやさしい献立 「ま」大豆・大豆製品、「ご」ごまなどの種実、「わ」わかめなどの海藻、

「や」野菜、「さ」魚や小魚、「し」しいたけなどのきのこ、「い」いもを使った献立です。

「まごわやさしい」の食材をそろえると、現在の食生活で不足しがちな栄養素をおぎなうことができ、栄養バランスが整いやすくなります。

- ★7日（献立表A群）、3日（献立表B群）・・・たらこの/ルウー風、ごまキャベツ、豆腐とわかめのみそ汁



アイアンメニュー 不足しがちな「鉄分」を多めにとることができる料理です。

- ★31日（献立表A群）、21日（献立表B群）・・・**アイアンチリコンカン**

【鉄分の多い食材】豚レバー、大豆、黒豚

ふるさと発見ランチ

- ★17日（献立表A群）、16日（献立表B群）・・・桑名産の小松菜を使った「**小松菜のソテー**」です。

- ★24日（献立表A群）、7日（献立表B群）・・・三重県産のエリンギを使った「**きのこスパゲッティ**」です。



ワールドランチ 今月は、「ドイツ」です。お楽しみに♪

- ★8日（献立表A群）、14日（献立表B群）・・・**ケーニヒスベルガークロフセ、アイントプ**



行事食 今年の中秋の名月（お月見）は10月6日です。「芋名月」とも言い、ススキとともに里芋をお供えます。

- ★6日（献立表A群B群）・・・**うさぎちゃんハンバーグ、いものこ汁**

統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は 10月 の部分です。