

令和7年 10月 学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校

NO. 1

ひ ち	よう び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー kcal たん ば く 質 g
			(赤) 血や肉のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	
1	水	ごはん		こめ		644 26.0
		てまきのり	のり			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごもくまめ	とりにく あげかまぼこ だいず こんぶ	じゃがいも さとう あぶら	にんじん こんにやく インゲン	
		たかなとほろ	ぶたひきにく	ごまあぶら さとう ごま	たかなづけ しょうが にんにく	
2	木	コッペパン		コッペパン		602 27.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はくさいのスープ	ベーコン		はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	
		カシューナッツのオイスターソースいため	とりにく	カシューナッツ あぶら さとう	エリンギ たまねぎ パプリカ えだまめ	
3	金	むぎごはん		こめ むぎ		680 20.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		バターチキンカレー	とりにく ヨーグルト スキムミルク なまクリーム	じゃがいも パター	たまねぎ にんじん トマト パセリ しょうが にんにく すりおろしりんご	
		フルーツしらたま		しらたまもち ももゼリー	みかん パイン	
6	月	ごはん		こめ		688 25.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さといものにくみそに	ぶたひきにく あつあげ あげかまぼこ あかみそ	さといも さとう あぶら	にんじん こんにやく インゲン	
		やさいのひじきあえ	しそあじひじき		もやし きゅうり にんじん	
		おつきみだんご		おつきみだんご(みたらし)		
7	火	こがたコッペパン		コッペパン		606 24.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		スパゲッティナポリタン	ぶたにく ベーコン	スパゲッティ	たまねぎ にんじん ピーマン	
		ウインナーとやさいのソテー	ウインナー	ごまあぶら	ほうれんそう たまねぎ コーン	
8	水	むぎごはん		こめ むぎ		618 27.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		☆はるさめとららのしょうがスープ☆	ぶたひきにく	はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にら たけのこ きくらげ しょうが	
		☆カツオとれんこんのあげに☆	カツオ	でんぷん あぶら さとう ごま	れんこん	
9	木	くろざとうパン		くろざとうパン		615 25.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しろいんげんまめのわふうシチュー	ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム こめみそ	じゃがいも パター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん パセリ	
		チキンとやさいのガーリックソテー	とりにく	オリーブオイル	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ	
10	金	ごはん		こめ		602 19.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		なめこじる	あつあげ わかめ あかみそ むぎみそ		なめこ たまねぎ ねぎ	
		ちくさやき	ちくさやき			
		ほうれんそうのからしあえ		さとう	ほうれんそう コーン にんじん	
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		
14	火	コッペパン		コッペパン		608 27.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン パセリ	
		ぶたにくのレモンステーキふう	ぶたにく	あぶら パター さとう	たまねぎ パプリカ にんにく レモンかじゅう	
		りんごジャム		りんごジャム		
15	水	むぎごはん		こめ むぎ		612 25.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちゅうかどんのぐ	ぶたにく イカ うずらたまご はんぺん	あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ キヌサヤ しょうが	
		はるさめサラダ		はるさめ さとう ごまあぶら ごま	キャベツ きゅうり	

おおさかばんぱく
大阪万博イヤー☆**ご当地味めぐり**☆
EXPO 2025
10月は高知県です。☆印がついている料理を採ってみてね♪

ぜんぶのいのちと、
ワクワクする未来へ。

高知

十
月
六
日

今
年
の
十
五
夜
は

だ
か
ら
お
月
ま
ま
に
お
供
え
よ

お
供
え
す
る
の
よ

お
月
ま
ま
に
お
供
え
よ

お
月
ま
ま
に
お
供
え
よ

これ
ど
う
し
た
の
？

それ
は
ね

なん
て
里
い
も
が
あ
る
の
？

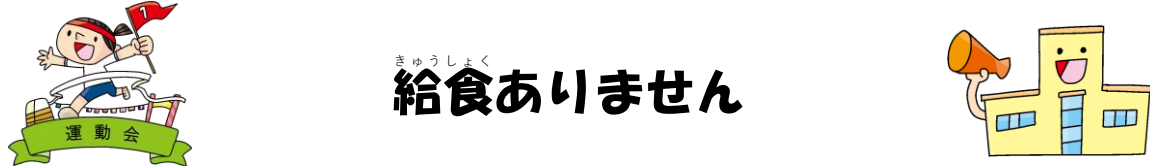
本
月
の
主
題
は
「
お
月
ま
ま
に
お
供
え
よ
」
と
な
り
ま
す

里
い
も
は
昔
か
ら
大
に
食
べ
ら
れ
て
き
た
も
の
の
な
お
月
ま
ま
に
お
供
え
す
る
の
よ

令和7年 10月 学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校

NO. 2

ひ に ち	よう び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う			エネルギー kcal
			(赤) 血や肉のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	たんぱく質 g
16	木	パーカーハウスパン		パーカーハウスパン		614 28.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミネストローネ	ベーコン	マカロニ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリ トマト	
		チキンカツ（+とんかつソース）	チキンカツ	あぶら		
		ゆでキャベツ			キャベツ	
17	金	いもごはん		さつまいも こめ くるごま		604 22.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		だんごじる	あぶらあげ	もち	だいこん にんじん えのき こまつな	
		ぶたにくのこうみいため	ぶたにく	ごまあぶら さとう	たまねぎ パプリカ ピーマン しょうが	
20	月	ごはん		こめ		598 28.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりごぼうじる	とりにく あつあげ		ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	
		さんまかんろに	さんまかんろに			
		もやしのゆかりず			もやし しそごはんのもと	
21	火	こがたコッペパン		コッペパン		636 24.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		みぞけんちんうどん	とりにく あぶらあげ あかみそ こめみそ	うどん さといも	にんじん だいこん ねぎ	
		ふきよせあげ	だいず こんぶ	さつまいも でんぶん あぶら	れんこん	
		ムース		ムース		
22	水	ごはん		こめ		600 26.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく あつあげ	さとう あぶら	だいこん にんじん しめじ インゲン こんにゃく	
		ツナとわかめのあえもの	ツナ わかめ	さとう あぶら ごま	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	
23	木	コッペパン		コッペパン		598 25.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たまごふわふわスープ	たまごそぼろ ベーコン	でんぶん	たまねぎ にんじん えのき こまつな	
		タンドリーチキンふういため	とりにく ヨーグルト	オリーブオイル でんぶん	たまねぎ パプリカ えだまめ しょうが にんにく	
24	金	むぎごはん		こめ むぎ		583 25.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ジージャーどうふ	とりにく とうふ	ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ふかねぎ しょうが	
		もやしとハムのいためもの	ハム	ごまあぶら	もやし にら にんにく	
27	月	 きゅうしよく 給食ありません				
28	火					
29	水	ごはん		こめ		616 26.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いりやき	とりにく やきどうふ	あぶら さとう	はくさい こんにゃく たまねぎ ごぼう ふかねぎ しいたけ	
		カリボリアーモンド	にぼし	アーモンド さとう		
30	木	たまごパン		たまごパン		629 33.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		フォーガー	とりにく	フォー(こめこめん) さとう	にんじん たまねぎ もやし こまつな しょうが	
		☆くじらのオーロラソース☆	げいにく だいず	でんぶん こめこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ えだまめ しょうが	
31	金	ジャンバラヤ ハロウィン🎃	ぶたひきにく ベーコン ひよこまめ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく	619 21.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃのポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	バター こめこ じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんにく	
		れんこんサラダ		さとう ノンエッグマヨネーズ	れんこん キャベツ コーン	
		ハロウィンゼリー		ハロウィンゼリー(ぶどうゼリー)		

秋においしい食べもの

給食の中から
さがしてみよう！

