

小学校
2025年



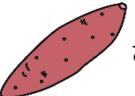
10月 献立予定表Aコース

今元小・行橋小・行橋北小・行橋南小・葦島小・今川小

行橋市防災食育センター
ハート♡イート



Tel 0930-28-8558 Fax 0930-25-5001

日・曜	こんだて *ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき			調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとなるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなるもの		
1 水	こくとうしょくパン			パン		今月の給食について 10月になり、すごしやすい気候になってきました。秋といえば、「食欲の秋」ですね。この時期、新米をはじめ、美味しいものがたくさん出回ります。給食でも、秋を感じる食材や献立を多く取り入れていきます。秋の味覚を味わいましょう。
	たまごとコーンのスープ	たまご	にんじん こまつな たまねぎ コーン	でんぷん	中華スープ 塩 醤油 こしょう	
	ミートボールのトマトに	ぶたにく とりにく	にんじん トマト トマトペースト たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく	でんぷん さとう オリーブオイル	トマトケチャップ こしょう ウスターソース ナツメグ 野菜ブイヨン 酒 塩	
	さつまポテト			さつまいも さとう なたねあぶら だいずあぶら	みりん 塩	
2 木	むぎごはん			こめ むぎ		今月の給食に登場する 秋の味覚、いろいろ  新米  さんま  さば  さつまいも  きのこ
	はるさめスープ	ぶたにく	にんじん ねぎ キャベツ きくらげ	はるさめ	野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう	
	さばみそに	さば みそ		さとう でんぷん	酒	
	ごもくきんぴら	ぶたにく ひらてん	にんじん ごぼう たけのこ	さとう なたねあぶら ごま ごまあぶら	醤油 みりん 唐辛子	
3 金	しろごはん			こめ		今月の給食に登場する 秋の味覚、いろいろ (Continuation of seasonal food list)
	いものこじる	とりにく とうふ こめみそ	にんじん ねぎ なめこ こんにゃく	さといも	いりこ	
	ハンバーグ わふうおろしソース	ぶたにく とりにく だいず	だいこん たまねぎ	さとう でんぷん ラード	醤油 酒 みりん チキンブイヨン 塩	
	ほうれんそうとコーンのソテー		ほうれんそう コーン	オリーブオイル	醤油 塩	
6 月	はいがしょくパン			パン		(Continuation of seasonal food list)
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず こめみそ	にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース 野菜ブイヨン 塩 ワイン こしょう	
	マカロニサラダ	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ なたねあぶら	塩 こしょう	
	おつきみなしゼリー			ゼリー		
7 火	しろごはん			こめ		(Continuation of seasonal food list)
	ごぼうだんごのすまし汁	たら	にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ	でんぷん さとう ラード	だし昆布 酒 塩 かつお節 醤油	
	さんまかんろに	さんま		さとう でんぷん	醤油 みりん 塩	
	ハリハリいため	ハム	にんじん きりぼしだいこん えだまめ	さとう なたねあぶら ごま	酢 醤油 こしょう	
8 水	むぎごはん			こめ むぎ		(Continuation of seasonal food list)
	ぶたにくとやさいのみそいため	ぶたにく あかみそ	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	さとう なたねあぶら	醤油 酒 みりん 唐辛子	
	やきぎょうざ	とりにく ぶたにく だいず	にら キャベツ たまねぎ	こむぎこ こめこ さとう でんぷん なたねあぶら ごまあぶら ラード	オスターソース 塩 醤油 酒 こしょう	
	こんぶあえ	こんぶ	にんじん きゅうり	さとう ごま	醤油	
9 木	ソフトフランスパン			パン		(Continuation of seasonal food list)
	しろいんげんまめのポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	しろいんげんまめ コーンスターチ パター なまクリーム	シャンタンスープ コンソメ 塩 こしょう	
	にくだんご	とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいず	たまねぎ りんご	さとう でんぷん なたねあぶら ラード ごまあぶら	トマトケチャップ 酢 醤油 塩 こしょう	
	コーンサラダ		にんじん こまつな コーン	さとう ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう	
10 金	しろごはん			こめ		(Continuation of seasonal food list)
	チキンカレー	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	じゃがいも カレールウ なたねあぶら	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース	
	プレーンオムレツ	たまご		でんぷん だいずあぶら	塩	
	やまかわづけ		だいこん	さとう	醤油 塩 唐辛子	
14 火	キムチごはん	ぶたにく	にんじん はくさいキムチ しょうが	こめ むぎ さとう ごま なたねあぶら ごまあぶら	醤油 酒 塩	十五夜について 今年、10月6日(月)が十五夜です。十五夜は、「芋名月」とも呼ばれ、収穫されたばかりの里芋を供える習慣があります。給食では、この芋名月にちなんだ「芋の子汁」や季節の果物を使った「お月見梨ゼリー」を予定しています。
	わかめスープ	とうふ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ		シャンタンスープ 中華スープ 醤油 塩	
	はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ しょうが	はるさめ さとう こめこ こむぎこ でんぷん なたねあぶら だいずあぶら ラード	塩 醤油 酒 こしょう	
	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう にんじん	さとう ごま ごまあぶら	醤油	
15 水	ミルクコッペパン			パン		(Continuation of seasonal food list)
	きのこスパゲティ	ぶたにく	にんじん トマト トマトピューレ たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	スパゲティ さとう オリーブオイル なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ ワイン 塩 こしょう	
	サーモンフライ	さけ		パンこ でんぷん なたねあぶら	塩	
	ブロッコリーのドレッシングあえ		ブロッコリー	ごまドレッシング		

日・曜	こんだて *ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき			調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとなるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなるもの		
16 木	むぎごはん			こめ むぎ		世界の料理 10月は「スペイン」  パエリアは、スペインのバレンシア地域の料理です。魚介類のパエリアが日本でも有名ですが、もともとは、肉を使ったレシピが始まりだそうです。今回の給食でも、鶏肉と野菜を使っています。 また、 スペイン風オムレツ は、「トルティージャ」と呼ばれます。じゃが芋・玉ねぎ・ベーコンなどを入れてフライパンで丸い形のまま焼き上げ、ケーキのように切り分けて食べます。
	ぶたじゃが	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう なたねあぶら	醤油 みりん 酒	
	さばゆずみそに	さば みそ	ゆず	さとう こめこ	みりん 塩	
	のりつくだに	のり		さとう	醤油 塩	
17 金	しろごはん			こめ		
	みそけんちんしる	とりにく とうふ こめみそ	にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく	さといも	出し昆布 かつお節	
	れんこんつくね	とりにく だいず	たまねぎ れんこん しょうが	でんぷん パンこ さとう なたねあぶら ラード	醤油 酒 塩 魚介エキス	
	パンサンスー	ハム	きゅうり	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	醤油 酢	
20 月	こくとうしょくパン			パン		
	キャベツとベーコンの スープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	なたねあぶら	シャンタンスープ 野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	グリルチキン	とりにく	にんにく	さとう オリーブオイル	醤油 みりん 酒 塩 こしょう	
	フルーツミックス		おうとう りんご バイナップル みかん			
21 火	しろごはん			こめ		
	あきやさいのもの	とりにく こんぶ	にんじん れんこん こんにゃく えだまめ ほししいたけ しめじ	さとう さといも	酒 みりん 醤油	
	いわししょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぷん	醤油 みりん 塩	
	たかなのあぶらいため	しらすぼし	たかなづけ	さとう ごま ごまあぶら	醤油	
22 水	パエリア スペインの料理	とりにく	にんじん ピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく	こめ オリーブオイル なたねあぶら	トマトケチャップ コンソメ ターメリック ワイン 塩 こしょう	郷土料理 10月は「鹿児島県」  さつま汁は、鶏肉と野菜を煮込んだみそ味の汁物です。給食ではさらに鹿児島県の特産物であるさつま芋を入れています。 「さつま」というのは、鹿児島県の一部の昔の呼び名です。 
	にくだんごのスープ	ぶたにく とりにく	にんじん こまつな たまねぎ しめじ にんにく	でんぷん さとう	醤油 酒 塩 野菜ブイオン こしょう ナツメ	
	スペインふうオムレツ	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう なたねあぶら	塩 酢	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
23 木	せわりコッペパン			パン		
	レタスのスープ	かまぼこ	にんじん レタス たまねぎ	なたねあぶら	コンソメ 塩 醤油 こしょう	
	ウインナー	ウインナー				
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ たまねぎ ごぼう	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう カレー粉	
24 金	むぎごはん			こめ むぎ		
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん なたねあぶら ごまあぶら	醤油 豆板醤	
	シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	塩 こしょう	
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ くきわかめ ツマタ スキリ	コーン		青じそドレッシング	
27 月	しろごはん			こめ		
	さつまじる 鹿児島の料理	とりにく とうふ こめみそ	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	さつまいも	いりこ	きびなごは、体長10cm くらいの小さな魚です。体 に入った美しい銀色のしま 模様の特徴の鹿児島県で多 くとれる魚です。  おかかふりかけには、鹿 児島県特産のかつお節を 使っています。 
	きびなごカリカリフライ	きびなご	しょうが	じゃがいも こめこ でんぷん さとう なたねあぶら	酒 塩 こしょう	
	おかかふりかけ	かつおぶし こんぶ		さとう ごま	醤油 みりん	
よこわりまるパン			パン			
28 火	じゃがいものスープ	ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ	じゃがいも なたねあぶら	野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	メンチカツ	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう なたねあぶら	醤油 塩 こしょう	
	さんしょくサラダ	ハム	キャベツ コーン	さとう オリーブオイル	醤油 酢 こしょう	
	わかめごはん(すくなめ)	わかめ		こめ むぎ さとう	塩	
29 水	きつねうどん【うどん】	とりにく	ねぎ たまねぎ	うどん	かつお節 塩 だし昆布 醤油	
	【あぶらあげのあまからに】	あぶらあげ		さとう	醤油 みりん	
	やさいのごまいため	ハム	にんじん ピーマン もやし コーン	ごま なたねあぶら	醤油 塩 こしょう	
	しろごはん			こめ		
30 木	ごもくじる	とりにく とうふ	にんじん ねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ		かつお節 酒 塩 だし昆布 醤油	10月平均栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 610kcal 23.1g 21.0g 栄養基準値(中学年) [650] [26.8] [18.1]
	さばのみりんやき	さば		さとう	醤油 みりん 塩	
	こんぶつくだに	こんぶ		さとう	醤油 酢 魚介エキス	
	ワンローフパン はちみつ&マーガリン			パン はちみつ マーガリン		
31 金	あきやさいのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ	さつまいも コーンスターチ バター なまクリーム	コンソメ 塩 こしょう	10月給食回数 22回 給食用物資等の都合により、献 立や食材料の一部を変更するこ とがあります。
	キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ	さとう オリーブオイル	醤油 酢 塩 こしょう	
	みかん		みかん			