



10 月 献 立 表



令和7年度

入善町教育委員会
入善町立黒東小学校

当番	日 曜	献 立 名	おもな材料とその働き					
			赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
A	1 水	ごはん ギゆうにゆう コーンクリームスープ しろみぎかなのレモンふうみあげ おひたし	とりにく メルルーサ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	とうもろこし ★たまねぎ キャベツ もやし レモン	★こめ こめこ でんぶん さとう	こめあぶら
	2 木	ごはん ギゆうにゆう はっぼうさい やきぎょうざ くきわかめのちゅうかあえ	ぶたにく とりにく いか	ぎゆうにゆう くきわかめ	にんじん チンゲンサイ にら	はくさい ★たまねぎ しめじ ★しょうが ★にんにく キャベツ もやし	★こめ こむぎこ でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら
	3 金	ごはん ギゆうにゆう あつあげとじゃがいものみそしる さわらのさいきょうやき やさいのビーフンいため	あつあげ ★みそ さわら	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ★パプリカ	えのき キャベツ もやし	★こめ じゃがいも ビーフン	こめあぶら
A	6 月	ごはん ギゆうにゆう みそけんちんじる さつまいもとりんごのコロッケ はりはりあえ	もめんどうふ ぶたにく ★みそ	ぎゆうにゆう チーズ のり	にんじん こまつな	だいこん ★ねぎ りんご たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	★こめ さといも にんにく じゃがいも パンこ さとう さつまいも でんぶん	こめあぶら ごまあぶら バター
	7 火	ごはん ギゆうにゆう あきやさいのポトフ とりにくのマスタードやき フレンチサラダ	ウインナー とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん	★たまねぎ しめじ カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし	★こめ さつまいも さとう	たまごなしマヨネーズ こめあぶら
	8 水	ごはん ギゆうにゆう いもだんごじる さけのねぎみそやき はるさめサラダ	あつあげ さけ ★みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	★たまねぎ えのき ★ねぎ キャベツ きゅうり	★こめ じゃがいも はるさめ さとう	こめあぶら
	9 木	ごはん ギゆうにゆう ミニトマトいりサンラータン とりにくのからあげ ナムル	もめんどうふ たまご とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん ★ミニトマト チンゲンサイ	しめじ ★ねぎ ★しょうが もやし キャベツ	★こめ でんぶん こめこ さとう	こめあぶら ごまあぶら
	10 金	くろまいごはん ギゆうにゆう かぼちゃのとうにゆうシチュー ぶたにくのアーモンドいため ビタミンサラダ	とりにく ぶたにく とうにゆう	ぎゆうにゆう	かぼちゃ にんじん さやいんげん ブロッコリー	★たまねぎ とうもろこし しめじ キャベツ レモン	★こめ ★くろまい こめこ でんぶん さとう	こめあぶら アーモンド
	13 月	🍁🍁🍁 スポーツのひ 🍁🍁🍁						
B	14 火	ごはん ギゆうにゆう おでん なっとうのにくみそいため きざみづけ	がんもどき やきどうふ なっとう ぶたにく ★みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	だいこん ★たまねぎ ★ねぎ きゅうり キャベツ ★しょうが	★こめ さとう さといも こんにゃく	こめあぶら
	15 水	ごはん ギゆうにゆう ワントンスープ さばのカレーパンこやき やさいいため	ぶたにく さば	ぎゆうにゆう	にんじん ★パプリカ	もやし はくさい ★ねぎ キャベツ とうもろこし ★たまねぎ	★こめ ワントン パンこ	こめあぶら カレールウ
	16 木	ごはん ギゆうにゆう とうふとなめこのみそしる とりにくとさつまいものケチャップがらめ ごまあえ	もめんどうふ とりにく ★みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	なめこ だいこん ★ねぎ もやし	★こめ さとう でんぶん ★さつまいも	こめあぶら ごま
	17 金	ごはん ギゆうにゆう はるさめスープ ぶたにくのスタミナいため だいがくいも	とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン	はくさい とうもろこし ★ねぎ ★たまねぎ しめじ ★にんにく	★こめ さとう はるさめ でんぶん ★さつまいも	こめあぶら ごま
B	20 月	ごはん ギゆうにゆう やさしいスープ ハンバーグ だいコーンサラダ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	キャベツ ★たまねぎ しめじ だいこん とうもろこし きゅうり	★こめ さとう パンこ	マーガリン こめあぶら
	21 火	ごはん ギゆうにゆう にくじゃが ポテトとおこめのささみカツ わかめサラダ	ぶたにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん さやいんげん	★たまねぎ キャベツ きゅうり	★こめ さとう じゃがいも こんにゃく	こめあぶら
	22 水	入善とみさん (富 × 3) の日 ごはん ギゆうにゆう ぐだくさんじる さかなのみそマヨやき ひじきいため	もめんどうふ ホキ ★みそ ★だいず ちくわ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん こまつな	えのき だいこん ★ねぎ	★こめ こんにゃく さとう	たまごなしマヨネーズ こめあぶら
	23 木	むぎごはん ギゆうにゆう こんさいカレー さいかサラダ	ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん かぼちゃ	★にんにく ★しょうが ★たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり パイナップル	★こめ おおむぎ じゃがいも さとう	カレールウ こめあぶら
	24 金	～ New 膳 の 日 ～ だいずいりきのごはん ぎゅうにゆう さといものそばろに あかうおのしおこうじやき はなやさいサラダ	★だいず ぶたにく あかうお	ぎゆうにゆう	にんじん グリーンピース ブロッコリー	まいたけ しめじ ★たまねぎ ★しょうが ★カリフラワー キャベツ	★こめ さとう ★さいいも でんぶん こんにゃく ★しおこうじ	こめあぶら こめあぶら
A	27 月	ごはん ギゆうにゆう ごもくみそしる ミニトマトいりたまごやき きんぴらごぼう	もめんどうふ ★みそ たまご ベーコン さつまあげ	ぎゆうにゆう わかめ	★ミニマト にんじん	★ねぎ えのき ★たまねぎ ごぼう	★こめ さとう じゃがいも こんにゃく	こめあぶら
	28 火	しょうごはん ギゆうにゆう カレーうどん ポーシューマイ みそドレサラダ	ぶたにく ★みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	★たまねぎ しめじ キャベツ もやし ★しょうが	★こめ うどん でんぶん こむぎこ さとう	カレールウ こめあぶら ごまあぶら
	29 水	ごはん ギゆうにゆう マカロニスープ ハムフライ コールスローサラダ	とりにく ハム	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	★たまねぎ キャベツ とうもろこし ほしごぼう	★こめ さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ パンこ	こめあぶら
	30 木	ごはん ギゆうにゆう ぶたにくとうふのうまに いわしのしょうがに ちゅうかあえもの	ぶたにく もめんどうふ いわし	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん	★しょうが ★にんにく ★たまねぎ しめじ もやし きゅうり	★こめ でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら
	31 金	ごはん ギゆうにゆう ミネストローネ ぶたにくのアップルジンジャーソース こまつなサラダ	ウインナー ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん トマト こまつな	★たまねぎ セロリー ★にんにく ★しょうが りんご レモン キャベツ	★こめ じゃがいも さとう	こめあぶら

※都合により献立を変更することがあります。

今月の地場産食材 (★印)：こめ (ふふふ)・くろまい・みそ・だいず・たまねぎ・ねぎ・にんにく・しょうが・

ミニトマト・パプリカ・さつまいも・カリフラワー・だいこん・さといも・しおこうじ