



10月こんだて表



令和7年10月号
日野町教育委員会

日曜日	スプーン	献立名	体をつくるたべもの	ねつや力になるたべもの	体のちょうしをととのえるたべもの
1水		ごはん・ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ なめたけあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ・あおのり とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ てんぷらこ・あぶら	はくさい・こまつな・えのきたけ かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ねぎ
2木		まぜてーなごはん・ぎゅうにゅう とりじゃが チンゲンサイとたまごのいためもの	ぎゅうにゅう とりこ たまご	こめ じゃがいも・さとう あぶら	ひのな（は） たまねぎ・にんじん・こんにゃく・さやいんげん チンゲンサイ・キャベツ
3金		むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのしょうがに キャベツのゆかりあえ とうがんじる	ぎゅうにゅう さば とりこ	こめ・おおむぎ さとう でんぶん	キャベツ・きゅうり・あかしそ とうがん・にんじん・こまつな・しょうが
6月		ごはん・ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ さといものそぼろに つきみじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりこ	こめ さとう・でんぶん さといも しらたまだんご（園なし）	十五夜献立 にんじん・しょうが たまねぎ・しめじ・こまつな
7火		むぎごはん・ぎゅうにゅう ポークしゅうまい もやしいため マーボー豆腐	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・おおむぎ あぶら さとう・でんぶん・ごまあぶら	もやし・ピーマン・にんじん たまねぎ・しろねぎ・にんにく・しょうが
8水		ごはん・ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ かつおあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし わかめ・とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ でんぶん・あぶら	有機農業の日 しょうが ほうれんそう・もやし たまねぎ・にんじん・しめじ
9木		ソフトめん わふうカレーシチュー おにまん ブロッコリーのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ	ソフトめん あぶら・でんぶん・ルウ さつまいも・ホットケーキミックス・さとう ごま	たまねぎ・にんじん・しろねぎ ブロッコリー・カリフラワー
10金		キャロットピラフ ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ パンプキンスープ ブルーベリーゼリー	とりこ ぎゅうにゅう オムレツ	こめ・あぶら ルウ ゼリー	とうもろこし・グリーンピース・にんじん 目の愛護デー献立 かぼちゃ・たまねぎ
14火		コッペパン・ぎゅうにゅう やきウインナー・ケチャップソース キャベツのカレーソテー ポテトスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	パン さとう あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん・たまねぎ
15水		ごはん・ぎゅうにゅう しろみぎかなのこうみソース ピリからきゅうり チンゲンサイのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく・とうふ	こめ あぶら・さとう・でんぶん ごまあぶら	しろねぎ・しょうが・にんにく きゅうり チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん
16木		むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたキムチ かきたまコンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご・とうふ	こめ・おおむぎ さとう・ごまあぶら でんぶん	もやし・チンゲンサイ・キムチ・しょうが・にんにく にんじん・たまねぎ・とうもろこし・ねぎ
17金		すしめし・ぎゅうにゅう セルフてまきすしのぐ・のり （たまご・きゅうり・ひのなマヨ） さつまじる	ぎゅうにゅう のり・たまご とりこ・みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも	ひのなちゃんの日 きゅうり・ひのな にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ
20月		むぎごはん・ぎゅうにゅう ちくせんに はるさめのすのもの なっとう	ぎゅうにゅう とりこ・あつあげ ツナ なっとう	こめ さといも・さとう・あぶら はるさめ・ごまあぶら	ごぼう・れんこん・こんにゃく・しいたけ・さやいんげん にんじん・きゅうり
21火		ココアあげパン・ぎゅうにゅう イタリアンサラダ とりこにくだいすのトマトに	ぎゅうにゅう とりこ・だいす	パン・あぶら・さとう ドレッシング じゃがいも	キャベツ・とうもろこし・ブロッコリー たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく
22水		むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのひのなマヨやき しそひじきあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さけ しそひじき とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ・おおむぎ ノンエッグマヨネーズ	ひのな ほうれんそう・もやし キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ
23木		あきのたきごみごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご はくさいのみそしる	とりこ・あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご あつあげ・わかめ・みそ	こめ	にんじん・ごぼう・しいたけ・えだまめ はくさい・たまねぎ
24金		ちゅうかめん・ぎゅうにゅう とんこつラーメンじる だいがくも ゆでえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると	ちゅうかめん さつまいも・あぶら	たまねぎ・もやし・キャベツ・とうもろこし・ねぎ えだまめ
27月		ごはん・ぎゅうにゅう いわしハンバーグおろしソース ひじきのいために こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう いわしハンバーグ ひじき・だいす・ひらてん ぶたにく・みそ	こめ さとう・あぶら	だいこん あかこんにゃく・さやいんげん はくさい・にんじん・たまねぎ・こまつな
28火		しよくパン・ぎゅうにゅう なすとトマトのスパゲティ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	しよくパン スパゲティ・あぶら・さとう	なす・たまねぎ・ピーマン・にんじん・トマト・にんにく キャベツ・きゅうり
29水		むぎごはん・ぎゅうにゅう ハヤシシチュー ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ・おおむぎ あぶら・ルウ じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく・トマト ブロッコリー
30木		ごはん・ぎゅうにゅう とりのからあげレモンあじ もやしのナムル はるさめスープ シューアイス	ぎゅうにゅう とりこ とうふ	こめ あぶら・でんぶん・さとう ドレッシング はるさめ シューアイス	南比都佐小学校1クエスト給食 レモン もやし・こまつな・にんじん チンゲンサイ・たまねぎ
31金		ごはん・ぎゅうにゅう やきししやも キャベツのこんぶあえ あつあげとだいこんのみそに	ぎゅうにゅう ししやも しおこんぶ ぶたにく・あつあげ・みそ	こめ さとう・ごまあぶら	キャベツ・みずな だいこん・にんじん・こんにゃく・しょうが

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。🍴スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。
お願い：小学校の10月分の給食費の口座振替日は、9月30日（月）です。9月分の再振替日は10月15日（火）です。口座残高の確認をお願いします。
また、11月分の給食費の口座振替日は、10月31日（金）ですので、お知りおきください。