

令和7年 10月 学 校 給 食 献 立 表 (小学生)

* 献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月		火				水				木				金																																			
	一ヶ月 平均									1	2	3																																					
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン																																											
						A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)																																								
低学年	527	21.1	17.4	353	1.7	195	0.37	0.46	19	米飯 プルコギ トック 牛乳	米飯 豚肉とさつまいもの甘酢あん 豆乳のみそ汁 牛乳	米飯 焼きとうもろこし 豚すき煮 牛乳																																					
中学年	640	23.8	18.8	361	2.0	208	0.41	0.47	20																																								
高学年	713	25.8	19.9	369	2.2	222	0.45	0.49	22																																								
6 〈お月見献立（十五夜）〉 米飯 ごまみそ団子 沢煮椀 塩昆布 牛乳 										7 米飯 タンドリーチキン キャベツのスープ うめじそふりかけ（袋） 牛乳										8 米飯 豚肉と根菜の煮物 さつまいものみそ汁 わかめふりかけ（袋） 牛乳										9 米飯 さつまいものガレット ミートボールシチュー 牛乳										10 米飯 鶏肉のから揚げ にゅうめん汁 しば漬 ヨーグルトドリンク									
使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。										14 米飯 さつまいもの肉じゃが すまし汁 納豆 牛乳										15 米飯 豚キムチ丼 春雨スープ 牛乳										16 米飯 さばのしょうが煮 みそ汁 鶏そぼろ 牛乳										17 〈リクエスト献立〉 ガーリックライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み 棒チーズ 牛乳									
20 米飯 豚肉のしょうがいため さといものみそ汁 さかなふりかけ（袋） 牛乳										21 米飯 酢の物 うま煮 昆布つくだ煮（袋） 牛乳										22 混ぜ込みにらチャーハン だいこんもち 塩ラーメン 味付けいりこ 牛乳										23 米飯 あじのから揚げ（ピリ辛ソース） 五目汁 ゆかりふりかけ（袋） 牛乳										24 〈リクエスト献立〉 チキンピラフ 豆乳スイートポテト ポトフ 角チーズ 牛乳									
27 米飯 いか入り中華丼 わかめスープ 牛乳										28 米飯 白身魚のから揚げ 根菜のみそ汁 昆布ふりかけ（袋） 牛乳										29 〈読書週間献立〉 米飯 もやしのソースいため みぞれ鍋 牛肉のしぐれ煮 牛乳										30 〈読書週間献立〉 米飯 ガーリックチキンステーキ コンソメスープ じゃこのバジルふりかけ 牛乳										31 〈読書週間献立〉 ターメリックライス 焼きりんご ガラゴのカレー ヨーグルトドリンク 									

箕面市教育委員会

毎日の学校給食を学校栄養士がブログで紹介しています！

<URL> <https://note.com/minohpakupaku>



箕面の畑だより

「訪問予定の畑の野菜がもう暑
 のえいきょうであまり育っていない
 いので、市外になりますが野菜が育
 っている別の畑を見に行きませんか？」とご提案をいただき、8月下
 じゅん、豊能町にある南谷さんの畑を訪問しました。広くて緑豊
 かな畑では、根深ねぎ、にんじんなどが育てられていました。

【根深ねぎ】

2月に種まきをした根深ねぎが、葉をのばして大き
 く育っていました。気温が上がって24℃をこえると、
 成長がゆるやかになり休みんをするので、肥料など
 をやらず、そっとしておかないといけないそうです。休みん中は、
 根深ねぎの葉が自分で天然の保護まくなるとなる口ウのような白い粉を出
 して、水分の蒸発を防いでいるそうです。そして、朝晩の気温が下が
 ってくる時期になると、また活動を始めます。根深ねぎが育ってくる
 と、白い部分を長くするために「土寄せ」といって土をかぶせていく
 作業をくり返します。このとき、雑草も土に混ぜこんでかぶせるため、
 雑草をぬく手間が省けます。また、ねぎに付く虫はかえるが食べてく
 れるので、農薬を使う必要がないそうです。これからさらに育て、
 11月ごろに収穫予定です。



【にんじん】

10日ほど前に種をまいたにんじんが、土から小さな
 芽を出していました。これからすずくなる時期にむけ
 て、どんどん成長していくそうです。にんじんは種をまいてから90
 日～100日で収穫できるので、11月ごろの収穫になります。
 南谷さんは、常にかん境に優しい農業を心がけて作物を育てら
 れています。例えば、なすを育てている畑には、最後は土にかえるよ
 うにとうもろこしの皮からできているマルチシートが使われていまし
 た。元々訪問予定だった畑でも根深ねぎやにんじんが育っていて、
 学校給食に入れていただく予定です。楽しみにしててくださいね。



どくしょゅうかん
 読書週間こん立



10月27日(月)～11月9日(日)は読書週間です！
 今年も本に出てくる料理にちなんだこん立が登場します。

○29日(水)「みぞれなべ」「牛肉のしくれに」…「ゆきうさぎのお品書き」より
 亡き祖母のあとをついで、小料理屋「ゆきうさぎ」の若店長となった大樹。店
 には、なぞの野良ねこに導かれ、様々な客が訪れます。大樹の作るおいしい料理
 で心も満たされる、ほっこりやさしい物語です。

○30日(木)「ガーリックチキンステーキ」「コンソメスープ」「(中)ポテトサラダ」
 …「のはらキッチンへぜひどうぞ」より

さやかは、洋食レストランのひとりむすめ。お父さんの作る料理は、月に2回、
 キッチンカーで訪れる病院でもいろんな人をニコリ笑顔にしてくれます。コ
 ックさんは、食べてくれる人が今、どんな気持ちでいるのか想像しながら今日もう
 でをふるっているのです。

○31日(金)「ターメリックライス」「ガラゴのカレー」「焼きりんご」…「うちにか
 えったガラゴ」より

ガラゴは、世界中を旅するかばん屋さん。お客さんにぴったりなかばんを売
 っています。でも、冬が近づくと店じまいをしてうちに帰ります。おふろの準備
 をしていると、げん関のドアをたたく音が…。おふろで楽しく温まった後
 は、食たくを囲んで仲間たちとのにぎやかなひとときのはじまりです。



「リクエスト給食」が始まるよ♪

みんなの「もう一度食べたい給食」を教えてくださいね！

「リクエスト給食」とは？

…対象の2校の子どもたちに、前年の同じ月のこん立の中から

「もう一度食べたい給食」についてアンケートをとります。

そのアンケート結果から、採用するリクエストこん立を決定します！

※給食回数や行事等により、実する月としない月があります。

こんづつ
 今月のリクエスト給食

10月17日(金)：第一中学校

10月24日(金)：萱野北小学校



週 間 献 立 表

令和7年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

				10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)	
				米飯 プルコギ トック 牛乳		米飯 豚肉とさつまいもの甘酢あん 豆乳のみそ汁 牛乳		米飯 焼きとうもろこし 豚すき煮 牛乳	
				食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
				米	80 g	米	80 g	米	80 g
				水	112 g	水	112 g	水	112 g
				豚肉	35 g	豚肉	35 g	カットコーン	1 個
				にんにく	0.5 g	しょうゆ	1 g	塩	0.5 g
				たまねぎ	25 g	酒	0.3 g	しょうゆ	2 g
				にんじん	10 g	でんぷん	8 g	みりん	2 g
				切り干し大根	2 g	さつまいも	30 g	油	1 g
				葉ねぎ	5 g	油	7 g	豚肉	35 g
				ごま油	1 g	酢	3 g	生揚げ	20 g
				しょうゆ	3 g	砂糖	2.5 g	はくさい	35 g
				酒	2 g	しょうゆ	3 g	たまねぎ	20 g
				砂糖	1 g	水	20 g	にんじん	10 g
				りんごピューレ(缶)	1.5 g	豆腐(冷)	15 g	根深ねぎ	10 g
				白ごま	1.5 g	油揚げ	3 g	油	1 g
				コチュジャン	1 g	豆乳	10 g	しょうゆ	5 g
				鶏肉	15 g	だいこん	20 g	砂糖	3 g
				トック	20 g	たまねぎ	20 g	酒	1 g
				はくさい	20 g	にんじん	10 g	水	40 g
				にんじん	10 g	こまつな	10 g	牛乳	1 本
				えのきたけ	5 g	信州みそ	4 g		
				こまつな	10 g	赤みそ	5 g		
				だし昆布	0.5 g	煮干し	4 g		
				ガラスープ	4 g	水	90 g		
				水	100 g	牛乳	1 本		
				しょうゆ	1 g				
				塩	0.6 g				
				こしょう	0.02 g				
				牛乳	1 本				

週 間 献 立 表

令和7年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10日(金)		
米飯 ごまみそ団子 沢煮椀 塩昆布 牛乳			米飯 タンドリーチキン キャベツのスープ うめじそふりかけ(袋) 牛乳			米飯 豚肉と根菜の煮物 さつまいものみそ汁 わかめふりかけ(袋) 牛乳			米飯 さつまいものガレット ミートボールシチュー 牛乳			米飯 鶏肉のから揚げ にゅうめん汁 しば漬 ヨーグルトドリンク		
食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年	
米	80 g		米	80 g		米	80 g		米	80 g		米	80 g	
水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g	
白玉団子	40 g		鶏肉	55 g		豚肉	25 g		さつまいも	50 g		鶏肉	60 g	
白ごま	4 g		たまねぎ	10 g		ごぼう	10 g		砂糖	2.5 g		塩	0.3 g	
赤みそ	3 g		しょうが	0.3 g		こんにやく	10 g		油	1 g		こしょう	0.01 g	
砂糖	1.5 g		カレー粉	0.3 g		れんこん	8 g		肉だんご(チキン)	30 g		にんにく	0.2 g	
みりん	3.5 g		豆乳	4 g		にんじん	5 g		だいず	5 g		酒	2 g	
酒	2 g		ウスターソース	3 g		さやいんげん	5 g		たまねぎ	45 g		でんぷん	10 g	
水	2 g		酒	1 g		水	20 g		にんじん	15 g		油	6 g	
油	2 g		塩	0.15 g		油	2 g		エリンギ	10 g		豚肉	15 g	
鶏肉	20 g		油	1 g		しょうゆ	3 g		ホールコーン	5 g		米粉麺	5 g	
たまねぎ	25 g		ウイナーソーセージ	10 g		砂糖	1.5 g		こまつな	10 g		はくさい	20 g	
にんじん	10 g		キャベツ	25 g		みりん	0.5 g		セロリ	1 g		だいこん	15 g	
さがきごぼう	10 g		じゃがいも	15 g		鶏肉	15 g		油	1 g		にんじん	10 g	
れんこん	8 g		たまねぎ	10 g		さつまいも	25 g		トマトピューレ	8 g		ほうれんそう	10 g	
こまつな	10 g		にんじん	10 g		たまねぎ	15 g		トマトケチャップ	8 g		油	1 g	
けずり節	1.5 g		チンゲンサイ	10 g		にんじん	10 g		ウスターソース	1 g		けずり節	1.5 g	
だし昆布	0.5 g		ブイヨン	4 g		だいこん	10 g		米粉ハヤシルウ	4 g		だし昆布	0.5 g	
水	100 g		油	1 g		葉ねぎ	5 g		上新粉	1 g		水	100 g	
しょうゆ	1 g		水	100 g		油	1 g		ガラスープ	4 g		しょうゆ	1 g	
塩	0.6 g		塩	0.6 g		煮干し	3 g		水	60 g		塩	0.6 g	
塩昆布	2 g		こしょう	0.02 g		赤みそ	5 g		塩	0.5 g		しば漬	8 g	
牛乳	1 本		うめじそふりかけ	1 袋		信州みそ	4 g		こしょう	0.02 g		ヨーグルトドリンク	1 本	
			牛乳	1 本		水	100 g		牛乳	1 本				
						わかめふりかけ	1 袋							
						牛乳	1 本							

週 間 献 立 表

令和7年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
			米飯 さつまいもの肉じゃが すまし汁 納豆 牛乳			米飯 豚キムチ丼 春雨スープ 牛乳			米飯 さばのしょうが煮 みそ汁 鶏そばろ 牛乳			ガーリックライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み 棒チーズ 牛乳		
食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年	
			米	80 g		米	80 g		米	80 g		米	68 g	
			水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g	
			豚肉	25 g		豚肉	25 g		さば	1 切		たまねぎ	8 g	
			さつまいも	30 g		生揚げ	15 g		しょうが	1 g		にんじん	4 g	
			たまねぎ	30 g		白菜キムチ	18 g		しょうゆ	3 g		にんにく	0.64 g	
			にんじん	10 g		たまねぎ	20 g		砂糖	2 g		ガラスープ	2.4 g	
			さやいんげん	5 g		にんじん	5 g		酒	1 g		塩	0.8 g	
			油	1 g		にら	5 g		みりん	1 g		こしょう	0.01 g	
			水	10 g		砂糖	1 g		水	8 g		油	1.6 g	
			砂糖	2 g		しょうゆ	2 g		豚肉	10 g		米粉パン	1 個	
			しょうゆ	3 g		みりん	1 g		たまねぎ	25 g		油	4 g	
			鶏肉	15 g		油	1 g		かぼちゃ	15 g		きな粉	2 g	
			はくさい	25 g		鶏肉	20 g		だいこん	10 g		砂糖	1.5 g	
			だいこん	20 g		はるさめ	3 g		にんじん	10 g		塩	0.05 g	
			にんじん	10 g		たまねぎ	20 g		つきこんにやく	5 g		鶏肉	40 g	
			こまつな	10 g		キャベツ	20 g		こまつな	10 g		塩	0.1 g	
			だし昆布	0.5 g		にんじん	10 g		赤みそ	5 g		こしょう	0.01 g	
			けずり節	1.5 g		チンゲンサイ	10 g		信州みそ	4 g		たまねぎ	30 g	
			水	100 g		油	1 g		けずり節	1.5 g		じゃがいも	25 g	
			塩	0.6 g		ガラスープ	4 g		だし昆布	0.5 g		にんじん	10 g	
			しょうゆ	1 g		だし昆布	0.5 g		水	100 g		ホールコーン	10 g	
			納豆(カップ)	1 個		水	100 g		鶏肉	20 g		ホールのマト(缶)	10 g	
			牛乳	1 本		塩	0.6 g		にんじん	3 g		さやいんげん	5 g	
						こしょう	0.02 g		白ごま	1.3 g		トマトケチャップ	5 g	
						しょうゆ	1 g		砂糖	0.5 g		ガラスープ	4 g	
						牛乳	1 本		しょうゆ	1 g		塩	0.5 g	
									みりん	0.5 g		こしょう	0.02 g	
									油	1 g		水	80 g	
									牛乳	1 本		油	1 g	
												でんぷん	1 g	
												棒チーズ	1 本	
												牛乳	1 本	

週 間 献 立 表

令和7年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)	
米飯 豚肉のしょうがいため さといものみそ汁 さかなふりかけ(袋) 牛乳		米飯 酢の物 うま煮 昆布つくだ煮(袋) 牛乳		混ぜ込みにらチャーハン だいこんもち 塩ラーメン 味付けいりこ 牛乳		米飯 あじのから揚げ(ピリ辛ソース) 五目汁 ゆかりふりかけ(袋) 牛乳		チキンピラフ 豆乳スイートポテト ポトフ 角チーズ 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	72 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	90.4 g
豚肉	50 g	焼き竹輪	8 g	油	1.6 g	あじ	1 枚	鶏肉	9.6 g
酒	1 g	キャベツ	15 g	豚肉	16 g	塩	0.1 g	たまねぎ	8 g
しょうが	1 g	きゅうり	20 g	にら	4 g	でんぷん	8 g	にんじん	4 g
たまねぎ	10 g	にんじん	5 g	たまねぎ	4 g	油	4 g	油	1.6 g
にんじん	10 g	油	1 g	にんにく	0.24 g	にんにく	0.5 g	ガラスープ	2.4 g
にら	5 g	酢	1.5 g	しょうが	0.16 g	白ごま	0.5 g	塩	0.8 g
油	1 g	砂糖	1.5 g	油	0.4 g	油	0.3 g	こしょう	0.01 g
砂糖	1.5 g	しょうゆ	0.3 g	塩	0.2 g	しょうゆ	2 g	さつまいも	45 g
しょうゆ	2 g	塩	0.2 g	こしょう	0.01 g	砂糖	1 g	豆乳	3.5 g
油揚げ	3 g	豚肉	35 g	しょうゆ	0.4 g	みりん	1 g	砂糖	4.5 g
豆腐(冷)	15 g	生揚げ	25 g	まぐろ油漬	10 g	コチュジャン	1 g	油	1 g
さといも	20 g	さつまいも	25 g	だいこん	30 g	水	5 g	豚肉	35 g
はくさい	25 g	はくさい	20 g	切り干し大根	2 g	でんぷん	0.2 g	たまねぎ	30 g
にんじん	10 g	たまねぎ	10 g	葉ねぎ	3 g	鶏肉	25 g	キャベツ	30 g
しめじ	5 g	にんじん	5 g	でんぷん	3 g	だいこん	25 g	だいこん	20 g
葉ねぎ	5 g	こまつな	5 g	上新粉	3 g	はくさい	20 g	にんじん	10 g
信州みそ	4 g	油	1 g	塩	0.1 g	れんこん	5 g	ブロッコリー	8 g
赤みそ	5 g	けずり節	1.5 g	しょうゆ	0.5 g	にんじん	5 g	ブイヨン	4 g
煮干し	4 g	だし昆布	0.5 g	ごま油	2 g	こまつな	10 g	水	80 g
水	100 g	水	80 g	鶏肉	10 g	油	1 g	塩	0.6 g
さかなふりかけ	1 袋	しょうゆ	1 g	米粉スパゲティ	6 g	だし昆布	0.5 g	こしょう	0.02 g
牛乳	1 本	塩	0.6 g	キャベツ	20 g	けずり節	1.5 g	角チーズ	1 個
		こんぶつくだ煮	1 袋	にんじん	10 g	水	100 g	牛乳	1 本
		牛乳	1 本	たまねぎ	10 g	塩	0.6 g		
				もやし	10 g	しょうゆ	1 g		
				ホールコーン	5 g	ゆかりふりかけ	1 袋		
				チンゲンサイ	8 g	牛乳	1 本		
				油	1 g				
				だし昆布	0.5 g				
				ガラスープ	4 g				
				水	100 g				
				塩	0.6 g				
				こしょう	0.02 g				
				味付けいりこ	1 袋				
				牛乳	1 本				

週 間 献 立 表

令和7年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)	
米飯 いか入り中華丼 わかめスープ 牛乳		米飯 白身魚のから揚げ 根菜のみそ汁 昆布ふりかけ(袋) 牛乳		米飯 もやしのソースいため みぞれ鍋 牛肉のしぐれ煮 牛乳		米飯 ガーリックチキンステーキ コンソメスープ じゃこのバジルふりかけ 牛乳		ターメリックライス 焼きりんご ガラゴのカレー ヨーグルトドリンク	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	88 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	カレー粉	0.08 g
豚肉	35 g	ホキ	50 g	ウインナーソーセージ	20 g	鶏肉	50 g	ターメリック	0.08 g
花いか	5 g	酒	1 g	もやし	15 g	にんじん	10 g	水	123.2 g
酒	1 g	塩	0.25 g	たまねぎ	15 g	さやいんげん	5 g	りんご	1/6 個
生揚げ	15 g	こしょう	0.01 g	チンゲンサイ	6 g	にんにく	0.5 g	砂糖	3 g
キャベツ	20 g	でんぶん	8 g	塩	0.2 g	酒	0.5 g	レモン果汁	0.3 g
にんじん	10 g	油	5 g	こしょう	0.01 g	塩	0.3 g	豚肉	40 g
チンゲンサイ	5 g	鶏肉	15 g	ウスターソース	1 g	こしょう	0.04 g	じゃがいも	35 g
ガラスープ	2 g	だいこん	20 g	油	1 g	油	1 g	たまねぎ	45 g
油	1 g	たまねぎ	20 g	鶏肉	30 g	豚肉	10 g	にんじん	10 g
塩	0.4 g	にんじん	10 g	根深ねぎ	1 g	たまねぎ	20 g	こまつな	10 g
こしょう	0.01 g	れんこん	8 g	酒	1 g	だいこん	15 g	にんにく	0.3 g
しょうゆ	1 g	こまつな	8 g	しょうゆ	0.5 g	キャベツ	15 g	しょうが	0.3 g
でんぶん	1 g	油	1 g	信州みそ	0.3 g	にんじん	10 g	油	1 g
ごま油	0.5 g	信州みそ	4 g	塩	0.05 g	こまつな	8 g	ブイヨン	5 g
鶏肉	20 g	赤みそ	5 g	でんぶん	0.3 g	ブイヨン	5 g	トマトケチャップ	7 g
生わかめ	2 g	だし昆布	0.5 g	豆腐(冷)	25 g	油	1 g	ウスターソース	3 g
たまねぎ	20 g	けずり節	1.5 g	だいこん	25 g	水	100 g	砂糖	1 g
はくさい	20 g	水	100 g	はくさい	20 g	塩	0.6 g	しょうゆ	3 g
にんじん	10 g	こんぶふりかけ	1 袋	糸こんにゃく	10 g	こしょう	0.02 g	塩	0.6 g
えのきたけ	8 g	牛乳	1 本	にんじん	10 g	ちりめんじゃこ	6 g	上新粉	4 g
だし昆布	0.5 g			生しいたけ	5 g	バジル	0.05 g	油	3 g
ガラスープ	4 g			しゅんぎく	5 g	白ごま	1 g	カレー粉	0.7 g
水	100 g			だし昆布	0.5 g	オリーブ油	1 g	水	60 g
塩	0.6 g			けずり節	1.5 g	塩	0.15 g	ヨーグルトドリンク	1 本
こしょう	0.02 g			水	60 g	牛乳	1 本		
しょうゆ	1 g			塩	0.6 g				
油	1 g			しょうゆ	2 g				
牛乳	1 本			牛肉	10 g				
				ささがきごぼう	6 g				
				しょうが	0.3 g				
				油	1 g				
				酒	1 g				
				砂糖	1 g				
				しょうゆ	1 g				
				牛乳	1 本				