令和7年度　10月　がっこうきゅうしょくこんだてひょう

檜原市立小学校

ひ・ようび	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
こんだてめい	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのねぎだれ さつまいものみそしる	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう カレーうどん こまつなのソテー	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こんさいの マヨネーズいため	ごはん ぎゅうにゅう さといもの そぼろあんかけ とうふのみそしる	パン ぎゅうにゅう オムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ごもくスープ	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ くきわかめのごもくに にゅうめんじる	こめこパン ぎゅうにゅう ハンバーグ きのこしょうゆソース さつまいもシチュー	パン ぎゅうにゅう あげぎょうざ はくさいとはるさめの いためもの ちゅうかスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ こまつなのごまいため とうにゅうじる	ごはん ぎゅうにゅう パッタイ ゲーンチュートーフー マンゴープリン
ざいりょうめいおよびしょうりょう（ｇ）	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ あつあげ 50 あ しろねぎ 6 み にんにく 0.1 み さとう 2 き こいくちしょうゆ 3 みりん 1 みず 10 でんぷん 0.8 き さつまいも 30 き たまねぎ 25 み にんじん 8 み だいこん 10 み うすあげ 8 あ えのきたけ 5 み あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 90 旬の食材 さつまいも	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 10 あ うどん 65 き たまねぎ 35 み にんじん 8 み かまぼこ 8 あ うすあげ 6 あ あおねぎ 5 み カレールウ 13 き ウスターソース 1 カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 だしパック 4 みず 110 ツナ 10 あ キャベツ 35 み こまつな 15 み うすくちしょうゆ 1 コンソメ 0.7 あぶら 0.4 き	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 13 あ あかワイン 0.6 じゃがいも 45 き たまねぎ 40 み にんじん 10 み だいず 10 あ ひよこまめ 8 あ しめじ 7 み パセリ 0.02 み ケチャップ 20 ウスターソース 1 スキムミルク 4 あ コンソメ 1.2 こしょう 0.01 さとう 0.5 き みず 45 ごぼう 12 み れんこん 8 み にんじん 8 み ベーコン 5 あ えだまめ 5 み ノンエッグマヨネーズ 2 き うすくちしょうゆ 1 さとう 0.4 き あぶら 0.5 き すりごま 0.5 き	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ さといも 45 き でんぷん 5 き あぶら 5 き ぶたひきにく 15 あ にんじん 7 み つちしょうが 1.2 み さとう 2 き りょうりしゅ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 でんぷん 0.5 き とうふ 30 あ だいこん 15 み たまねぎ 20 み えのきたけ 5 み うすあげ 5 あ あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 120 旬の食材 さといも お月見 適塩給食	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ オムレツ 1こ あ ベーコン 10 あ たまねぎ 20 み にんにく 0.1 み なす 8 み かぼちゃ 5 み パプリカ(き) 5 み カットトマト 15 み あぶら 0.7 き さとう 0.6 き ケチャップ 6 コンソメ 0.3 あかワイン 1 しお 0.03 こしょう 0.01 さとう 1 き みず 10 ウインナー 8 あ キャベツ 20 み たまねぎ 20 み にんじん 8 み コーン 5 み しめじ 5 み じゃがいも 30 き パセリ 0.05 み コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 みず 100 適塩給食の日は減塩ですが薄味を感じさせない工夫をした献立を考えています。	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 30 あ さとう 0.5 き こいくちしょうゆ 0.5 ピーマン 10 み にんじん 5 み たまねぎ 10 み だいこん 15 み あぶら 0.7 き さとう 1.3 き こいくちしょうゆ 1.3 りょうりしゅ 1 ウスターソース 0.5 オイスターソース 0.5 でんぷん 0.5 き やきぶた 8 あ なると 5 あ たまねぎ 25 み はくさい 20 み しいたけ 3 み とうふ 20 あ うすあげ 8 あ にんじん 8 み うすくちしょうゆ 2 ふんまつスープ 1.2 こしょう 0.03 でんぷん 1.2 き みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ こもちししゃもフライ 1ひ あ あぶら 3 き くきわかめ 10 あ ぶたにく 8 あ ひらてん 8 あ こんにゃく 10 き にんじん 5 み だいこん 15 み にんじん 5 み いりごま 1 き さとう 1.3 き こいくちしょうゆ 1.3 みりん 0.7 あぶら 0.3 き そうめんのふし 7 き とりささみほぐし 8 あ たまねぎ 25 み こまつな 10 み えのきたけ 5 み うすあげ 6 あ あおねぎ 6 み にんじん 8 み うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.8 だしパック 5 みず 100 カミカミこんだての日	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ハンバーグ 1こ あ しめじ 8 み えのきたけ 5 み たまねぎ 20 み あぶら 0.5 き こいくちしょうゆ 2 にんじん 5 み さとう 1.5 き りょうりしゅ 2 ふんまつスープ 0.5 コンソメ 0.2 うすくちしょうゆ 0.7 でんぷん 0.8 き さつまいも 30 き ベーコン 6 あ たまねぎ 30 み にんじん 5 み しろいんげんまめ 8 あ パセリ 0.04 み ぎゅうにゅう 15 あ スキムミルク 4 あ こめこ 4 き コンソメ 1 こしょう 0.01 みそ 1.2 あ みず 100 旬の食材 さつまいも	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぎょうざ 2こ あ あぶら 4 き はくさい 20 み はるさめ 3 き こまつな 8 み こいくちしょうゆ 2 にんじん 5 み すりごま 1 き ふんまつスープ 0.5 うすくちしょうゆ 0.7 ごまあぶら 0.6 き ぶたにく 12 あ わかめ 0.3 あ かまぼこ 6 あ とうふ 15 あ じゃがいも 25 き たまねぎ 15 み にんじん 5 み あおねぎ 5 み えのきたけ 5 み えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.2 うすくちしょうゆ 2 でんぷん 0.2 き みず 90 13日 スポーツの日	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ さばたつたあげ 1きれ あ あぶら 4 き こまつな 25 み コーン 10 み しめじ 8 み こいくちしょうゆ 1 あぶら 0.2 き にんじん 0.3 き すりごま 0.5 き いりごま 0.5 き とうにゅう 20 あ とうふ 10 あ うすあげ 5 あ はくさい 30 み きりぼしだいこん 1.5 み だいこん 20 み あおねぎ 5 み にんじん 8 み みそ 4 あ うすくちしょうゆ 0.5 だしパック 5 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ フォー 8 き えび 10 あ でんぷん 1 き ミニあつあげ 20 あ キャベツ 30 み たまねぎ 25 み にら 5 み にんにく 0.3 み しお 0.01 こしょう 0.02 オイスターソース 2 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 1.5 き ごまあぶら 1 き とりだんご 15 あ とうふ 20 あ はくさい 20 み たまねぎ 20 み こまつな 15 み セロリ 1 み にんじん 6 み つちしょうが 0.5 み うすくちしょうゆ 1.5 ふんまつスープ 1 レモンかじゅう 0.5 み みず 100 マンゴープリン 1こ き 世界の料理 タイ 食育の日
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 588kcal 18.9g	エネルギー/たんぱくしつ 594kcal 21.1g	エネルギー/たんぱくしつ 586kcal 25.9g	エネルギー/たんぱくしつ 590kcal 18.9g	エネルギー/たんぱくしつ 588kcal 25.6g	エネルギー/たんぱくしつ 577kcal 23.4g	エネルギー/たんぱくしつ 580kcal 22.7g	エネルギー/たんぱくしつ 657kcal 30.5g	エネルギー/たんぱくしつ 577kcal 23.5g	エネルギー/たんぱくしつ 624kcal 23.9g	エネルギー/たんぱくしつ 610kcal 20.4g
おはし											

檜原市の観光PRキャラクター さららちゃんやこだいちゃんと檜原市学校給食応援団アンバサダー リュウが食育をお知らせします。

©CAPCOM

ひ・ようび	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう ホットドッグのぐ ミネストローネ	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチの いためもの トックスープ	パン ぎゅうにゅう リリーのタコスサンド アルファベット マカロニスープ	ごはん ぎゅうにゅう ブロッコリーの ちゅうかあえ マーボーどうふ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに ほうれんそうとひじきの ポンずあえ ぶたじる	パン ぎゅうにゅう にくだんごとかぼちゃの あまずあん もずくスープ	ごはん ぎゅうにゅう がね(かきあげ) かねんしゅい	パン ぎゅうにゅう ペンネのトマトに ほうれんそうのソテー	むぎごはん(おおめ) ぎゅうにゅう カレー コールスローサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバどん わかめスープ	まるパン ぎゅうにゅう セルフカツバーガー やさいたっぷり あったかスープ
ざいりょうめいおよびしょうりょう（ｇ）	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ フランクフルト 1ぽん あ キャベツ 35 み にんじん 5 み ピーマン 5 み あぶら 0.2 き コンソメ 0.3 カレーこ 0.03 しお 0.1 こしょう 0.01 ベーコン 12 あ むぎ 5 き たまねぎ 30 み にんじん 8 み じゃがいも 30 き セロリ 4 み スキムミルク 4 あ だいず 5 あ カットトマト 15 み にんにく 0.3 み トマトピューレ 6 コンソメ 2 オリーブあぶら 0.2 き こしょう 0.01 みず 30	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 30 あ はくさいキムチ 20 み にら 5 み たまねぎ 20 み いりごま 0.8 き さとう 1.5 き こいくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.5 ごまあぶら 0.3 き トック 20 き とりささみほぐし 6 あ とうふ 15 あ たまねぎ 20 み チンゲンサイ 15 み にんじん 5 み あおねぎ 5 み ふんまつスープ 1 えきたいスープ 10 うすくちしょうゆ 1.2 みず 100	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぎゅうひきにく 10 あ ぶたひきにく 12 あ だいず 20 あ しお 0.01 こしょう 0.01 たまねぎ 23 み にんにく 1 み つちしょうが 1 み あぶら 1.5 き りょうりしゅ 2 ケチャップ 5 ウスターソース 1.5 さとう 1.5 き こいくちしょうゆ 1.5 コンソメ 0.8 カレーこ 0.01 チーズ 12 あ キャベツ 30 み ベーコン 8 あ たまねぎ 35 み にんじん 10 み こまつな 10 み エリンギ 5 み マカロニ 5 き うすくちしょうゆ 1.5 コンソメ 1.2 こしょう 0.03 みず 100 ストリートファイター コラボ献立「リリーのタコスサンド」 ©CAPCOM	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶろっこりー 40 み す 2 うすくちしょうゆ 1 さとう 0.8 き ごまあぶら 0.5 き とうふ 90 あ ぶたひきにく 15 あ だいず 10 あ たまねぎ 65 み にんじん 10 み エリンギ 5 み あおねぎ 3 み ほししいたけ 0.5 み つちしょうが 0.5 み にんにく 0.3 み ふんまつスープ 1 トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2 あかみそ 2.5 あ みそ 2.5 あ さとう 1 き でんぷん 1 き みず 1	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ いわしのおかかに 1きれ あ ひじき 0.5 あ ほうれんそう 30 み コーン 6 み すりごま 0.5 き ゆずポンず 2.5 さとう 0.5 き ぶたにく 15 あ ミニあつあげ 20 あ じゃがいも 20 き だいこん 15 み にんじん 10 み ごぼう 8 み こんにゃく 8 き あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 100	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ にくだんご 40 あ かぼちゃ 25 み あぶら 4 き たまねぎ 20 み にんじん 10 み こいくちしょうゆ 2 さとう 3 き す 2 りょうりしゅ 1 ふんまつスープ 0.2 でんぷん 0.7 き とりささみほぐし 8 あ かまぼこ 6 あ もずく 12 あ とうふ 20 あ こまつな 15 み えのきたけ 5 み にんじん 8 み きりぼしだいこん 0.8 み えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.2 うすくちしょうゆ 1.5 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ちりめんじゃこ 5 あ たまねぎ 35 み ちくわ 5 あ ごぼう 6 み じゃがいも 20 き だいず 4 あ ひじき 0.6 あ こめこ 13 き しお 0.1 あぶら 7 き すいとん 15 き きりぼしだいこん 1 み さつまいも 15 き あつあげ 15 あ はくさい 15 み にんじん 8 み えのきたけ 5 み あおねぎ 5 み だしパック 5 うすくちしょうゆ 2 みず 100 トムランチ MIYAZAKI 【がね・かねんしゅい】	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたひきにく 13 あ ペンネ 25 き にんにく 0.3 み たまねぎ 40 み にんじん 10 み エリンギ 8 み スキムミルク 4 あ カットトマト 15 み ケチャップ 8 トマトピューレ 15 とうがらし 0.01 コンソメ 0.3 オリーブあぶら 0.4 き しお 0.1 こしょう 0.03 ほうれんそう 40 み コーン 8 み ウインナー 6 あ コンソメ 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 あぶら 0.3 き 「パンどろぼう」柴田ケイコ・作【パン】	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 15 あ にんにく 0.3 み じゃがいも 40 き たまねぎ 60 み にんじん 15 み だいず 10 あ カレールウ 15 き ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 コンソメ 0.08 カレーこ 0.2 こいくちしょうゆ 4 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 みず 50 キャベツ 45 み コーン 5 み ノンエッグマヨネーズ 6 き さとう 1.2 き す 0.4 しお 0.01 こしょう 0.01 「ぱくんちカレーライス」つちだ のぶこ・作【カレー】	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 30 あ りょうりしゅ 0.6 にんにく 0.03 み にんじん 12 み ほうれんそう 10 み きりぼしだいこん 1.5 み たまねぎ 30 み ごまあぶら 0.5 き さとう 3 き みりん 1 こいくちしょうゆ 4 でんぷん 0.3 き いりごま 1 き きんしたまご 20 あ わかめ 0.8 あ とうふ 30 あ たまねぎ 25 み えのきたけ 8 み はくさい 15 み えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.8 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.8 みず 100 「男子☆弁当部」イノウエ ミホコ・作 東野 さとる・絵【ビビンバ丼】	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ミンチカツ 1こ あ あぶら 5 き キャベツ 35 み しお 0.01 あぶら 0.5 き ベーコン 8 あ じゃがいも 20 き たまねぎ 20 み にんじん 10 み かぼちゃ 15 み こまつな 10 み エリンギ 5 み コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 みず 100 「もりのスープやさん」あいはら ひろゆき・作 あだち なみ・絵【野菜たっぷり あったかスープ】
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 611kcal 27.4g	エネルギー/たんぱくしつ 565kcal 23.1g	エネルギー/たんぱくしつ 630kcal 29.4g	エネルギー/たんぱくしつ 575kcal 23.8g	エネルギー/たんぱくしつ 580kcal 26.0g	エネルギー/たんぱくしつ 585kcal 26.5g	エネルギー/たんぱくしつ 638kcal 18.9g	エネルギー/たんぱくしつ 592kcal 26.4g	エネルギー/たんぱくしつ 651kcal 19.8g	エネルギー/たんぱくしつ 574kcal 24.1g	エネルギー/たんぱくしつ 604kcal 25.2g
おはし											

読書週間　10月27日から11月9日

あ：あかいろのたべもの・・・からだをつくるもとになるもの　き：きいろのたべもの・・・ねつやちからになるもの　み：みどりいろのたべもの・・・からだのちょうしをととのえるもの

檜原市の観光ピーアールキャラクター「こだいちゃん」がついている食べ物は、檜原・御所・高市地区でとれた食べ物です

このマークは「奈良のしか」です。食品の横にこのマークがあるものは、奈良県でとれた食べ物を表しています。こだいちゃんと、奈良のしかを探してみましょう。

マークの日は家庭から「おはし」を持ってきましょう。