



10月献立表



入善町教育委員会
入善町立入善小学校

令和7年度

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	
1	水	ごはん 牛乳 コーンクリームスープ しろみざかなのレモンふうみあげ ごまびたし	とりにく メルルーサ	牛乳	にんじん こまつな	★たまねぎ もやし キャベツ レモン とうもろこし	★こめ さとう こめこ でんぶん	こめあぶら ごま	
2	木	ごはん 牛乳 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	牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲンサイ にら	★たまねぎ はくさい しめじ ★にんにく だいこん きゅうり	★こめ さとう こむぎこ でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	
3	金	ごはん 牛乳 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 ビーフンソテー	さわら あつあげ ★みそ	牛乳 わかめ	にんじん ★パプリカ	えのき キャベツ もやし ★ねぎ ★にんにく	★こめ じゃがいも ビーフン	こめあぶら	
6	月	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ 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	牛乳 チーズ のり	にんじん こまつな	だいこん キャベツ りんご ★ねぎ きりぼしだいこん	★こめ こんにやく 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 牛乳 あきやさいのポトフ ぶたにくのしょうがやき ごまずあえ	ウインナー ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	★たまねぎ きゅうり しょうが れんこん キャベツ とうもろこし	★こめ さとう さつまいも	こめあぶら ごま	
8	水	ごはん 牛乳 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	牛乳 わかめ	にんじん	★たまねぎ えのき ★ねぎ キャベツ きゅうり	★こめ さとう じゃがいも はるさめ	こめあぶら	
9	木	ごはん 牛乳 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	牛乳	にんじん ★ミニトマト チンゲンサイ	しめじ ★ねぎ ★にんにく 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 ぎゅうにゅう かぼちゃのとうにゅうシチュー 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 とうにゅう	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	★たまねぎ しめじ ★にんにく キャベツ とうもろこし 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	🏆🏆🏆 スポーツの日 🏆🏆🏆							
14	火	ごはん 牛乳 ミネストローネ こまつなサラダ ぶたにくのアップルジンジャーソース	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマト こまつな	★たまねぎ ★にんにく しょうが セロリー キャベツ りんご	★こめ さとう じゃがいも	こめあぶら	
15	水	ごはん 牛乳 ワンタンスープ さばのカレーパンこやき やさいいため	ぶたにく さば	牛乳	にんじん ★パプリカ	もやし ★たまねぎ はくさい キャベツ ★ねぎ とうもろこし	★こめ パンこ ワンタン	こめあぶら カレールウ	
16	木	ごはん 牛乳 とうふとなめこのみそしる ごまあえ とりにくとさつまいものケチャップがらめ	もめんどうふ とりにく ★みそ	牛乳	にんじん こまつな	なめこ だいこん ★ねぎ もやし ★にんにく	★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 牛乳 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	牛乳	にんじん ピーマン	はくさい ★たまねぎ ★ねぎ とうもろこし 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	
20	月	ごはん 牛乳 やさいスープ 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	牛乳	にんじん こまつな	はくさい ★たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん とうもろこし	★こめ さとう パンこ	マーガリン こめあぶら	
21	火	ごはん 牛乳 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	牛乳 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 こんにやく	こめあぶら	
22	水	🍷 入善とみさん(童×3)の白 🍷							
22	水	ごはん 牛乳 ぐだくさんじる ひじきのいために さかなのみそマヨネーズやき	もめんどうふ ホキ ★みそ ★だいち ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えのき だいこん ★ねぎ	★こめ さとう こんにやく	ノンエッグ マヨネーズ こめあぶら	
23	木	こんさいカレー 牛乳 さいかサラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	★にんにく ★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 さとう おおむぎ じゃがいも	カレールウ こめあぶら	
24	金	～ New 膳の白 ～							
24	金	だいちいりきのごはん 牛乳 さといものそぼろに あかうおのしおこうじやき はなやさいサラダ	★だいち とりにく あかうお	牛乳	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 ★だいこん しょうが ★カリフラワー キャベツ	★こめ さとう ★さといも でんぶん ★しおこうじ	こめあぶら	
27	月	ごはん 牛乳 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 とりにく たまご さつまあげ ★みそ	牛乳 わかめ	★ミニトマト にんじん にら	★ねぎ えのき ★たまねぎ ごぼう	★こめ さとう ★さつまいも こんにやく	こめあぶら	
28	火	ごはん 牛乳 カレーうどん ポークシューマイ みそドレサラダ	ぶたにく ★みそ	牛乳	にんじん こまつな	★たまねぎ しめじ はくさい とうもろこし	★こめ うどん さとう こむぎこ でんぶん	カレールウ こめあぶら ごまあぶら	
29	水	ごはん 牛乳 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	牛乳	にんじん こまつな	★たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	★こめ さとう こむぎこ パンこ マカロニ	こめあぶら	
30	木	ごはん 牛乳 ぶたにくととうふのうまに いわしのしょうがに かふうあえ	ぶたにく もめんどうふ いわし	牛乳	にんじん さやいんげん	★にんにく きゅうり ★たまねぎ ★だいこん	★こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	
31	金	ごはん 牛乳 おでん なつとうのにくみそいため きざみづけ	がんとどき ぶたにく なつとう やきどうふ ★みそ	牛乳	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 こんにやく	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・だいち・たまねぎ・ねぎ・だいこん・にんにく・パプリカ・ミニトマト・さつまいも・カリフラワー・さといも・しおこうじ