

令和7年度【ふりがな】

10月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	みどり 群 (体の調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - きろからり [kcal]	たんぱく質 ぐらむ [g]	I栄養 - きろからり [kcal]	たんぱく質 ぐらむ [g]
1	水	○	コッペパン(背スライス) 豚肉とキャベツの煮込み チリコンカン	牛乳 豚肉 フランクフルト 大豆 いんげん豆	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも 米粉	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ	591	27.6	739	34.0
2	木	○	やながわどん(ご飯) 柳川井(ご飯) 小松菜とえのきのおひたし	牛乳 豚肉 鶏卵	米 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう 干しいたけ こんにゃく いんげん 緑豆もやし えのきたけ 小松菜	594	26.0	720	31.2
3	金	○	ご飯 さばの和風レモンだれ なめこのみそ汁 しらたき炒め	牛乳 さば みそ 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	レモン 人参 玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ しらたき たけのこ チンゲン菜	605	27.1	750	33.9
6	月	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ お月見団子汁 豚肉のみそ炒め	牛乳 ほっけ 鶏肉 かまぼこ 豚肉 みそ	米 でん粉 米ぬか油 もち 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 にんにく 緑豆もやし いんげん	647	26.8	803	33.6
7	火	○	ご飯 じゃぶ(鶏肉と焼き豆腐の煮物) 大根の辛味炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう 長ねぎ 白菜 こんにゃく 生姜 にんにく 大根	612	26.0	740	31.3
8	水	○	ぶどうパン(食パン) チキンカツマトソース(小麦パン粉) ジュリエンスープ ミックスベジタブルソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	ぶどうパン 小麦粉 パン粉 米ぬか油 砂糖 でん粉	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし グリーンピース	637	27.5	818	36.0
9	木	○	ご飯 さけの和風だれ めった汁(さつまいもの豚汁) 白菜の煮びたし	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さつまいも	玉ねぎ 人参 こんにゃく 干しいたけ ごぼう 長ねぎ 白菜 緑豆もやし	614	30.7	749	38.5
10	金	乳 酸 菌 飲 料	ほうれん草入りポークカレー(麦ご飯) コールスローサラダ	ジョア (ブルーベリー) 豚肉 チーズ	小麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ とうもろこし きゅうり	631	18.6	778	22.7
14	火	○	チャプチェ・パプ(ご飯) 韓国もちとキムチのスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 トク ごま油 ごま はるさめ	生姜 白菜 えのきたけ キムチ 長ねぎ にんにく 人参 たけのこ 玉ねぎ なら	608	21.1	735	25.0
15	水	○	ご飯 塩肉じゃが ならともやし炒め	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん ぶなしめじ 緑豆もやし なら	596	24.1	722	28.8
16	木	○	シーフードクリームソース (キャロットライス) 海藻とキャベツのサラダ	牛乳 鶏肉 いか えび 生クリーム チーズ 海藻	キャロットライス 米ぬか油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	633	21.5	769	25.6
17	金	○	けんちんあんかけ(ゆでうどん) 白竹輪の米粉磯辺揚げ(1コ/2コ) じゃがいものきんぴら	牛乳 竹輪 青のり 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉	うどん 米粉 でん粉 米ぬか油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	生姜 干しいたけ 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ いんげん	609	26.3	760	33.7

令和7年度【ふりがな】

10月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜 日	牛 乳	献立名	あか 赤 (血や肉をつくるもの)	ぐん 群	き 黄 (力や 体温となるもの)	みどり 緑 (体の 調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
								I栄養 - きろカロリー [kcal]	たんぱく質 たんぱく [g]	I栄養 - きろカロリー [kcal]	たんぱく質 たんぱく [g]
20	げつ 月	○	菜飯 生揚げのピリ辛だれ 呉汁 豚肉とピーマンの甘辛炒め	ぎゅうにゅう なま あ 牛乳 生揚げ だいず ふたにく 大豆 みそ 豚肉		なめし こめ あがら 菜飯 米ぬか油 さとう ふん 砂糖 でん粉	にんにく しょうが たま ごぼう 人参 大根 こんにやく 長ねぎ りょくとう 緑豆もやし ピーマン	642	27.3	752	31.1
21	か 火	○	デニッシュパン ホキのサルサソース 麦と野菜のスープ 小松菜とウインナーのソテー	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 ホキ 豚肉 ウインナー		デニッシュパン でん粉 米ぬか油 さとう おおむぎ 砂糖 大麦	にんにく たま 人参 キヤベツ パプリカ とうもろこし 小松菜	661	22.9	806	27.5
22	すい 水	○	ご飯 鶏肉の照り焼きだれ あぶらあ 油揚げのみそ汁 いんげんのナムル	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 牛乳 鶏肉 豆腐 あぶらあ 油揚げ みそ		こめ こめ あがら 米 米ぬか油 さとう ふん 砂糖 でん粉 ごま ごま油	だいこん なが 大根 長ねぎ りょくとう 人参 いんげん	602	26.9	743	33.2
23	もく 木	○	ルーローハン(ご飯) 白菜ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉		こめ こめ あがら 米 米ぬか油 ワンタンの皮 さとう ふん 砂糖 でん粉	しょうが にんにく 人参 白菜 玉ねぎ たけのこ エリンギ 小松菜	595	21.5	722	25.7
24	きん 金	○	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 大根の塩昆布和え	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 こお 豆腐 けいらん 凍り豆腐 鶏卵 だいこん しょう こんが あ 昆布		こめ こめ あがら 米 米ぬか油 さとう ごま ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく 干しいたけ グリーンピース 大根 りょくとう 緑豆もやし	612	26.5	743	31.8
27	げつ 月	○	さつまいもご飯 あかうおの西京みそだれ 秋のすまし汁 卵の花	ぎゅうにゅう あかうお 牛乳 あかうお みそ とりにく みそ 鶏肉 かまぼこ おから		さつまいもご飯 こめ あがら さとう 米ぬか油 砂糖 でん粉	しょうが 人参 だいこん 生薑 人参 大根 えのきたけ 長ねぎ こんにやく 干しいたけ	613	28.6	746	35.5
28	か 火	○	ハヤシライス(ご飯) ツナサラダ りんご	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 ツナ		こめ こめ あがら 米 米ぬか油 こむぎこ さとう 小麦粉 砂糖	にんにく たま 人参 マッシュルーム グリーンピース キヤベツ パプリカ 小松菜 りんご	689	23.1	835	27.5
29	すい 水	○	ご飯 家常豆腐 切干大根とベーコン炒め	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 みそ なま あ 生揚げ ベーコン		こめ こめ あがら 米 米ぬか油 さとう ふん 砂糖 でん粉	にんにく しょうが 人参 生薑 玉ねぎ 人参 干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ なが 小松菜 にんにく 緑豆もやし だいず 大豆もやし	658	27.2	803	33.1
30	もく 木	○	ご飯 豚肉のかりと揚げ きのこスープ 豆もやしの香味炒め	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ 牛乳 豚肉 豆腐		こめ でん粉 米 でん粉 こめ あがら 米ぬか油 ごま油	しょうが たま 人参 生薑 玉ねぎ 人参 干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ なが 小松菜 にんにく 緑豆もやし だいず 大豆もやし	636	23.9	775	28.4
31	きん 金	○	ココアマーブル食パン かぼちゃシチュー カラフルソテー	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 なま あ 生クリーム		マーブルパン こめ あがら 米ぬか油 こむぎこ バター 小麦粉	たま 人参 玉ねぎ 人参 マッシュルーム かぼちゃ キヤベツ とうもろこし パプリカ	680	23.2	836	27.5

稲城市教育部学校給食課
第一 給食 係 042-377-8904
第二 給食 係 042-331-7103