

10月 給食献立表

2025年度

滝川市教育委員会 学校運営課 1グループ（滝川第二・西・江部乙・東小学校/開西中学校）

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
1(水) 🍴	ごはん			米 強化米	
	マカロニ ^い 入りコンソメスープ	ベーコン	にんじん キャベツ パセリ	マカロニ ジャがいも	とりがらスープ 野菜ブイヨン 醤油 食塩 こしょう
	ポークチャップ	豚肉	にんじん たまねぎ	キャノーラ油 三温糖	食塩 こしょう 赤ワイン 野菜ブイヨン ケチャップ ウスターソース
	ブロッコリーとチーズのサラダ	チーズ	ブロッコリー ホールコーン 枝豆		野菜いっぱいドレッシング
2(木)	ごはん			米 強化米	
	いもち ^{じる} 汁	豆腐 油揚げ	だいこん ぶなしめじ にんじん ねぎ	いもち	みそ 煮干しだし
	いわし ^に のみぞれ煮	いわしのみぞれ煮			
	ちくぜんに ^に 筑前煮	鶏肉	こんにゃく ごぼう にんじん れんこん さやいんげん	キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 みりん 煮干しだし
3(金) 🍴	ビビンバ ^{ふうどん} 風丼	豚肉 大豆 卵	もやし ほうれん草 にんじん メンマ しいたけ 生姜 にんにく	米 強化米 三温糖 ごま油 ごま	みそ 赤みそ トウバンジャン みりん 醤油
	ワンタンスープ	鶏肉	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	ウェーブワンタン	料理酒 醤油 中華スープの素 とりがらスープ 食塩 こしょう
	アーモンドフィッシュ	アーモンドフィッシュ			
6(月) 十五夜 献立	ごはん			米 強化米	
	つきみ ^{じる} 月見汁	すりみボールかぼちゃ 豆腐 油揚げ	ほうれん草 にんじん ごぼう こんにゃく かぼちゃひき肉フライ		みそ 煮干しだし
	かぼちゃ ^{にく} ひき肉フライ		かぼちゃひき肉フライ	キャノーラ油	
	にんじんの ^{からいた} ピリ辛炒め	豚肉	にんじん ねぎ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 穀物酢 トウバンジャン
7(火)	ごはん			米 強化米	
	にく ^{だんご} ちゅうか ^{ふう} 肉団子の中華風スープ	とり肉だんご	だいこん もやし にんじん ねぎ	ごま油	とりがらスープ 中華スープの素 料理酒 食塩 こしょう 醤油
	ショーロンポー ^{ちゅうがくこ} （中学2個）	ショーロンポー			
	はる ^{さめ} 春雨サラダ	鶏ささみ	きゅうり キャベツ	春雨 エッグケアマヨネーズ	食塩 こしょう
8(水) 🍴		豚肉 大豆 大豆ミート 粉チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	スパゲッティ キャノーラ油 発酵バター 三温糖	赤ワイン ミートソップ ケチャップ ミートソース ウスターソース トマトピューレ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	黄桃缶 パイン	マスカットゼリー 三温糖	
9(木) 🍴	わふう ^{どん} 和風そぼろ丼	豚肉 大豆ミート 大豆 ひじき 卵	たまねぎ ごぼう にんじん 切干しだいこん 枝豆 生姜	米 強化米 キャノーラ油 三温糖	料理酒 赤みそ 醤油 みりん
	のっ ^{じる} ぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ	さといも でん粉	料理酒 醤油 みりん 食塩 煮干しだし
10(金) 🍴	ターメリックライス			米 強化米 発酵バター	ターメリック
	スープカレー	鶏肉 うずらの卵	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ 生姜	じゃがいも キャノーラ油	白ワイン とりがらスープ 野菜ブイヨン スープカレールウ 醤油
	オムレツ	オムレツ			
	さいえん ^ん 菜園ソテー		カリフラワー ブロッコリー	キャノーラ油	食塩 こしょう 野菜ブイヨン
14(火)	ごはん			米 強化米	
	みそ ^に 煮おでん	うずらの卵 がんもどき 三色すり身ボール	だいこん こんにゃく	三温糖	みりん 赤みそ 醤油 かつおだし 昆布だし
	やさしい ^{とり} 野菜入り鶏つくね（中学2個）	野菜入り鶏つくね			
	ごもく ^ら 五目きんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん ピーマン しらたき	キャノーラ油 三温糖 ごま	みりん 醤油
15(水) 🍴	ごはん			米 強化米	
	サムゲタン ^{ふう} 風スープ	鶏肉	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく	もち麦 でん粉	料理酒 とりがら 中華スープの素 食塩 こしょう
	はる ^{まき} 春巻	皮がパリパリ春巻		キャノーラ油	
	はく ^{さい} ちゅうか ^ら 白菜の中華サラダ	鶏ささみ	白菜 にんじん	春雨 三温糖 ごま油 ごま	醤油 穀物酢
16(木) 🍴	キャロットピラフ	ハム	にんじんジュース たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム	米 強化米 発酵バター	ケチャップ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	しろ ^に 白かぶのクリーム煮	ベーコン 牛乳 生クリーム	かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも キャノーラ油	とりがらスープ ベシャメルソース 白ワイン 食塩 野菜ブイヨン こしょう
	ツナとキャベツのソテー	ツナ水煮	キャベツ 枝豆	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
17(金)	ごはん			米 強化米	
	たまねぎ ^{しる} のみそ汁	わかめ 油揚げ 豆腐	たまねぎ ねぎ	豆麴	みそ 煮干しだし
	やさしい ^{はな} 野菜うの花もちもちフライ			野菜もちもちフライ キャノーラ油	
	じゃがいものきんぴら	さつまあげ	にんじん つきこんにゃく さやいんげん	じゃがいも ごま油 三温糖	みりん 醤油 料理酒 唐辛子

10月 給食献立表

2025年度

滝川市教育委員会 学校運営課 1グループ（滝川第二・西・江部乙・東小学校/開西中学校）

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
20(月)	ごはん			米 強化米	
	さつまいものみそ汁	油揚げ	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ	さつまいも	みそ 煮干しだし
	たれ付き肉だんご（中学2個）	肉団子			
	豚肉と切干し大根のピリ辛炒め	豚肉	切干しだいこん しらたき にんじん ピーマン にんにく	ごま油 三温糖	料理酒 醤油 オイスターソース トウバンジャン
21(火)	ごはん			米 強化米	
	とうにゅう 豆乳チゲ	豚肉 豆腐 豆乳	はくさい だいこん にんじん マイルドキムチ にら ぶなしめじ	キャノーラ油	料理酒 醤油 みそ 食塩 とりがらスープ コチュジャン
	しろみぎかな 白身魚フライ	白身魚フライ		キャノーラ油	
	やさい 野菜のオイスター炒め	ハム	にんじん キャベツ もやし ピーマン	三温糖 キャノーラ油	醤油 オイスターソース
22(水)	きつね丼	油揚げ 卵 焼きちくわ	にんじん たまねぎ しいたけ	米 強化米 キャノーラ油 三温糖 でん粉	みりん 醤油
	つみれ汁	ほっけのつみれ 豆腐	にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ		みそ 煮干しだし
23(木)	ドライカレー	豚肉 大豆ミート 大豆	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ 生姜 にんにく	米 大麦 強化米 発酵バター 三温糖	トマトピューレ カレールウ カレー粉 食塩 ケチャップ ウスターソース エスパニョールソース
	りんご		りんご		
24(金)	ごはん			米 強化米	
	とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮	豆腐 豚肉 えび	にんじん たまねぎ しいたけ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖 でん粉	料理酒 醤油 中華スープの素
	コーンシューマイ（中学2個）	コーンシューマイ			
	やさい 野菜チャブチェ	鶏肉	にら にんじん もやし 生姜 にんにく	春雨 ごま油 三温糖	醤油 料理酒 食塩 こしょう
27(月)	ごはん			米 強化米	
	ごもくじる 五目汁	豆腐	だいこん ごぼう にんじん つきこんにゃく		みそ 煮干しだし
	おびひろふうにく 帯広風肉じゃが	豚肉		じゃがいも キャノーラ油 三温糖 でん粉	食塩 醤油
	ブロッコリーのオカカマヨあえ	焼きちくわ かつお節	ブロッコリー	エッグケアマヨネーズ	醤油
28(火)	ごはん			米 強化米	
	タイピーエン	ハム いか うずらの卵	キャベツ にんじん 生姜	春雨	とりがらスープ 醤油 料理酒 中華スープの素 食塩 こしょう
	ぎょうざ(中学2個)	ぎょうざ			
	こんにゃくキムチ	豚肉	つきこんにゃく マイルドキムチ 枝豆	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ 三温糖 ごま油	料理酒 醤油
29(水)	あ 揚げパン（ココア味）			コッペパン キャノーラ油 ミルメークココア キャノーラ油 三温糖	
	ゴロゴロポトフ	ミートボール	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ブロッコリー		野菜ブイヨン 醤油 料理酒 食塩
	ポイルウインナー	ポークウインナー			
	コーンのバターソテー		ホールコーン たまねぎ ピーマン	発酵バター	食塩 こしょう
30(木)	ごはん			米 強化米	
	せんべい汁	鶏肉	白菜 だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かやきせんべい	料理酒 醤油 食塩 みりん 煮干しだし
	てや 照り焼きハンバーグ	ハンバーグ		三温糖 でん粉	醤油 みりん 料理酒
	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とし	こうや豆腐 卵 さつまあげ	にんじん 枝豆	じゃがいも 三温糖	料理酒 醤油 煮干しだし
31(金)	えびクリームライス	えび 牛乳 生クリーム 粉チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	米 強化米 発酵バター キャノーラ油 小麦粉	ケチャップ 食塩 白ワイン 野菜ブイヨン とりがらスープ 食塩 こしょう
	ブロッコリーとコーンのソテー		ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	キャノーラ油	野菜ブイヨン こしょう 食塩

10月の平均栄養量(小学校) 610Kcal	たんぱく質 23.3g	脂質 19.4g	食塩 2.5g
10月の平均栄養量(中学校) 756Kcal	たんぱく質 28.3g	脂質 22.8g	食塩 3.1g

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきてましょう。
○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場で、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。
うどん・ラーメンは同じ工場でそば粉・卵を含む製品を作っています。
ぎょうざ・シューマイは同じ工場で卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。