

10月 給食献立表

2025年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）

| 日(曜)              | 献立                                      | 赤の食品<br>主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む | 緑の食品<br>主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む      | 黄の食品<br>主に力や熱のもとになる<br>炭水化物、脂肪を多く含む | 調味料                                           |
|-------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1(水)<br>🍴         | ごはん                                     |                                  |                                            | 米 強化米                               |                                               |
|                   | マカロニ <sup>い</sup> 入りコンソメスープ             | ベーコン                             | にんじん キャベツ<br>パセリ                           | マカロニ ジャがいも                          | とりがらスープ<br>野菜ブイヨン 醤油<br>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<br>野菜ブイヨン ケチャップ<br>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<br>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                               |                                               |
|                   | いももち汁 <sup>じる</sup>                     | 豆腐 油揚げ                           | だいこん<br>ぶなしめじ<br>にんじん ねぎ                   | いももち                                | みそ 煮干しだし                                      |
|                   | いわしのみぞれ煮 <sup>に</sup>                   | いわしのみぞれ煮                         |                                            |                                     |                                               |
|                   | ちくぜんに筑前煮                                | 鶏肉                               | こんにゃく ごぼう<br>にんじん れんこん<br>さやいんげん           | キャノーラ油 三温糖                          | 料理酒 醤油 みりん<br>煮干しだし                           |
| 3(金)<br>🍴         | ビビンバ <sup>ぶうどん</sup> 風丼                 | 豚肉 大豆 卵                          | もやし ほうれん草<br>にんじん メンマ<br>しいたけ 生姜<br>にんにく   | 米 強化米<br>三温糖 ごま油 ごま                 | みそ 赤みそ<br>トウバンジャン みりん<br>醤油                   |
|                   | ワンタンスープ                                 | 鶏肉                               | たまねぎ にんじん<br>こまつな ねぎ                       | ウェーブワンタン                            | 料理酒 醤油<br>中華スープの素<br>とりがらスープ 食塩<br>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)<br>十五夜<br>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<br>豆腐 油揚げ             | ほうれん草 にんじん<br>ごぼう こんにゃく<br>かぼちゃひき肉フライ      |                                     | みそ 煮干しだし                                      |
|                   | かぼちゃひき肉 <sup>にく</sup> フライ               |                                  |                                            | キャノーラ油                              |                                               |
|                   | にんじんのピリ辛炒め <sup>からいた</sup>              | 豚肉                               | にんじん ねぎ 生姜<br>にんにく                         | キャノーラ油 三温糖                          | 料理酒 醤油 穀物酢<br>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<br>にんじん ねぎ                        | ごま油                                 | とりがらスープ<br>中華スープの素 料理酒<br>食塩 こしょう 醤油          |
|                   | ショーロンポー（中学2個） <sup>ちゅうがくこ</sup>         | 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<br>エッグケアマヨネーズ                    | 食塩 こしょう                                       |
| 8(水)<br>🍴         | あ揚げパン（ココア味） <sup>あじ</sup>               |                                  |                                            | コッペパン<br>キャノーラ油<br>ミルメークココア         |                                               |
|                   | ゴロゴロポトフ                                 | ミートボール                           | だいこん にんじん<br>ごぼう しいたけ<br>ブロッコリー            | キャノーラ油 三温糖                          | 野菜ブイヨン 醤油 料理酒<br>食塩                           |
|                   | ボイルウインナー                                | 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<br>ピーマン                        | 発酵バター                               | 食塩 こしょう                                       |
| 9(木)<br>🍴         | わふう和風そぼろ丼 <sup>どん</sup>                 | 豚肉 大豆ミート 大豆<br>ひじき 卵             | たまねぎ ごぼう<br>にんじん<br>切干しだいこん<br>枝豆 生姜       | 米 強化米<br>キャノーラ油 三温糖                 | 料理酒 赤みそ 醤油<br>みりん                             |
|                   | のっぺい汁 <sup>じる</sup>                     | 鶏肉 豆腐 油揚げ                        | だいこん にんじん<br>ねぎ しいたけ                       | さといも でん粉                            | 料理酒 醤油 みりん<br>食塩 煮干しだし                        |
|                   | 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<br>セロリ キャベツ 生姜                   | じゃがいも<br>キャノーラ油                     | 白ワイン とりがらスープ<br>野菜ブイヨン<br>スープカレールウ 醤油         |
| 10(金)<br>🍴        | オムレツ                                    | オムレツ                             |                                            |                                     |                                               |
|                   | さいえん菜園ソテー                               |                                  | カリフラワー<br>ブロッコリー                           | キャノーラ油                              | 食塩 こしょう<br>野菜ブイヨン                             |
|                   | ごはん                                     |                                  |                                            | 米 強化米                               |                                               |
|                   | みそ煮おでん <sup>に</sup>                     | うずらの卵 がんもどき<br>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<br>かつおだし 昆布だし                      |
| 14(火)             | やさしい とり野菜入り鶏つくね（中学2個） <sup>ちゅうがくこ</sup> | 野菜入り鶏つくね                         |                                            |                                     |                                               |
|                   | ごもく五目きんぴら                               | さつまあげ                            | ごぼう にんじん<br>ピーマン しらたき                      | キャノーラ油 三温糖<br>ごま                    | みりん 醤油                                        |
|                   | ごはん                                     |                                  |                                            | 米 強化米                               |                                               |
|                   | サムゲタン <sup>ぶう</sup> 風スープ                | 鶏肉                               | だいこん にんじん<br>たまねぎ ねぎ 生姜<br>にんにく            | もち麦 でん粉                             | 料理酒 とりがら<br>中華スープの素 食塩<br>こしょう                |
| 15(水)<br>🍴        | 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<br>ごま                    | 醤油 穀物酢                                        |
|                   | ごはん                                     |                                  |                                            | 米 強化米 発酵バター                         |                                               |
|                   | キャロットピラフ                                | ハム                               | にんじんジュース<br>たまねぎ にんじん<br>ホールコーン<br>マッシュルーム |                                     | ケチャップ 野菜ブイヨン<br>食塩 こしょう                       |
| 16(木)<br>🍴        | しろ白かぶのクリーム煮 <sup>に</sup>                | ベーコン 牛乳<br>生クリーム                 | かぶ たまねぎ<br>にんじん ブロッコリー                     | じゃがいも<br>キャノーラ油                     | とりがらスープ<br>ベシャメルソース<br>白ワイン 食塩<br>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<br>こしょう                             |
|                   | ごはん                                     |                                  |                                            | 米 強化米                               |                                               |
|                   | たまねぎのみそ汁 <sup>じる</sup>                  | わかめ 油揚げ 豆腐                       | たまねぎ ねぎ                                    | 豆麴                                  | みそ 煮干しだし                                      |
| 17(金)             | 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<br>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<br>つきこんにゃく<br>さやいんげん                  | じゃがいも ごま油<br>三温糖                    | みりん 醤油 料理酒<br>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 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）

| 日(曜)  | 献立                     | 赤の食品<br>主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む | 緑の食品<br>主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む    | 黄の食品<br>主に力や熱のもとになる<br>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<br>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<br>にんじん ピーマン<br>にんにく        | ごま油 三温糖                             | 料理酒 醤油<br>オイスターソース<br>トウバンジャン                                          |
| 21(火) | ごはん                    |                                  |                                          | 米 強化米                               |                                                                        |
|       | とうにゅう<br>豆乳チゲ          | 豚肉 豆腐 豆乳                         | はくさい だいこん<br>にんじん<br>マイルドキムチ にら<br>ぶなしめじ | キャノーラ油                              | 料理酒 醤油 みそ 食塩<br>とりがらスープ<br>コチュジャン                                      |
|       | しろみぎかな<br>白身魚フライ       | 白身魚フライ                           |                                          | キャノーラ油                              |                                                                        |
|       | やさい<br>野菜のオイスター炒め      | ハム                               | にんじん キャベツ<br>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<br>しいたけ                        | 米 強化米<br>キャノーラ油 三温糖<br>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<br>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<br>ピーマン セロリ 生姜<br>にんにく         | 米 大麦 強化米<br>発酵バター 三温糖               | トマトピューレ<br>カレールウ カレー粉<br>食塩 ケチャップ<br>ウスターソース<br>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<br>豆腐の中華煮    | 豆腐 豚肉 えび                         | にんじん たまねぎ<br>しいたけ 生姜<br>にんにく             | キャノーラ油 三温糖<br>でん粉                   | 料理酒 醤油<br>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                         |                                          |                                     |                                                                        |
| 27(月) | ごはん                    |                                  |                                          | 米 強化米                               |                                                                        |
|       | ごもくじる<br>五目汁           | 豆腐                               | だいこん ごぼう<br>にんじん<br>つきこんにゃく              |                                     | みそ 煮干しだし                                                               |
|       | おびひろふうにく<br>帯広風肉じゃが    | 豚肉                               |                                          | じゃがいも<br>キャノーラ油 三温糖<br>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<br>生姜                          | 春雨                                  | とりがらスープ 醤油<br>料理酒 中華スープの素<br>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<br>マイルドキムチ 枝豆                    | キャノーラ油<br>エッグケアマヨネーズ<br>三温糖 ごま油     | 料理酒 醤油                                                                 |
| 29(水) | ミートスパゲティ               | 豚肉 大豆 大豆ミート<br>粉チーズ              | たまねぎ ピーマン<br>にんじん にんにく                   | スパゲッティ<br>キャノーラ油<br>発酵バター 三温糖       | 赤ワイン ミートソップ<br>ケチャップ ミートソース<br>ウスターソース<br>トマトピューレ<br>野菜フイヨン<br>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<br>三温糖                     |                                                                        |
| 30(木) | ごはん                    |                                  |                                          | 米 強化米                               |                                                                        |
|       | せんべい汁                  | 鶏肉                               | 白菜 だいこん<br>にんじん ごぼう ねぎ                   | かやきせんべい                             | 料理酒 醤油 食塩<br>みりん 煮干しだし                                                 |
|       | てや<br>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                                                             |
| 31(金) | こうやとうふ たまご<br>高野豆腐の卵とし | こうや豆腐 卵<br>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                                                           |
|       | えびクリームライス              | えび 牛乳 生クリーム<br>粉チーズ              | たまねぎ にんじん<br>パセリ                         | 米 強化米 発酵バター<br>キャノーラ油 小麦粉           | ケチャップ 食塩<br>白ワイン 野菜フイヨン<br>とりがらスープ 食塩<br>こしょう                          |
|       | ブロッコリーとコーンのソテー         |                                  | ブロッコリー<br>カリフラワー<br>ホールコーン               | キャノーラ油                              | 野菜フイヨン こしょう<br>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。 |