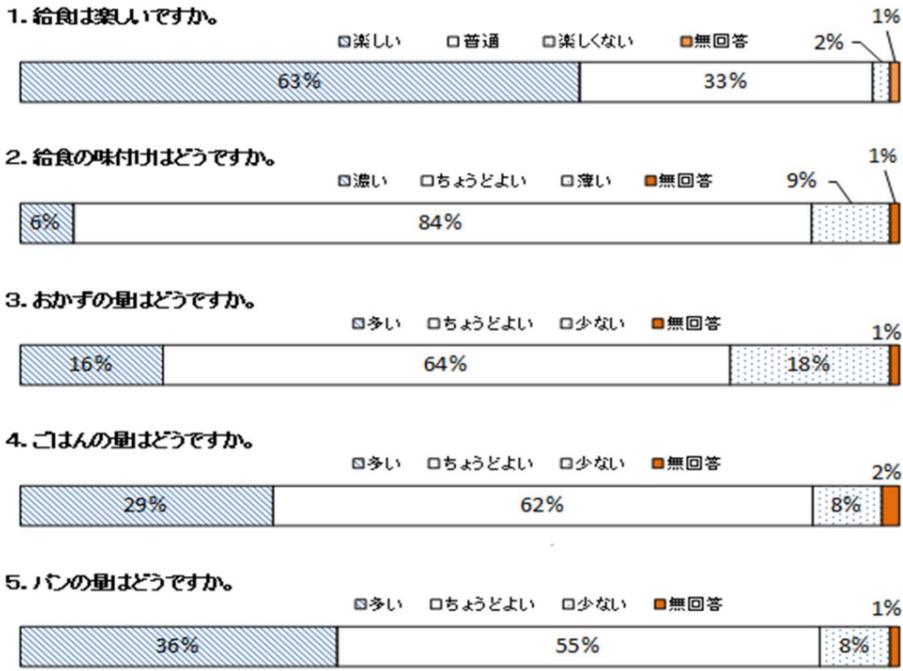




実施日 令和7年6月30日～7月9日

小学校児童 1863名
中学校生徒 1006名



6月30日～7月9日の期間、学校給食アンケートを行いました。もっとみなさんに喜んで給食を食べてもらえるように献立を見直しい機会となりました。ご協力ありがとうございました！



10月平均栄養量

Table showing average nutritional values for elementary and middle school students in October, including energy, protein, calcium, iron, and vitamins.

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。
お家からスプーンを持って来ましょう。

※献立表は小学校中学年用に統一しています。
※都合により献立や材料が変更になる場合がありますのでご了承ください。

給食ランキング (School Lunch Ranking) table showing top 5 dishes for each rank based on student preferences.

献立表 (Menu) for Monday (1日 水). Includes food items, portion sizes, and energy values.

献立表 (Menu) for Tuesday (2日 木). Includes food items, portion sizes, and energy values.

献立表 (Menu) for Wednesday (3日 金). Includes food items, portion sizes, and energy values.

献立表 (Menu) for Thursday (4日 木). Includes food items, portion sizes, and energy values.

献立表 (Menu) for Friday (5日 金). Includes food items, portion sizes, and energy values.

献立表 (Menu) for Saturday (6日 土). Includes food items, portion sizes, and energy values.

献立表 (Menu) for Sunday (7日 日). Includes food items, portion sizes, and energy values.

献立表 (Menu) for Monday (8日 月). Includes food items, portion sizes, and energy values.



万博献立

「EXPO2025大阪・関西万博」にちなんで10月の給食には、世界の料理が登場します！みなさんもこの機会に世界の食文化について考えてみましょう！

8日
タイ料理
(ガバオライス)

17日
フィリピン料理
(アドボ)

21日
アメリカ料理
(スラッピージョー)

パンにのせて食べると
美味しいよ！



献立名 14日 火		
ぎゅうにゅう ごはん みそラーメン ささみのちゅうかサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	527
パン	45	
・みそラーメン		
冷凍中華めん	45	
豚肉	15	
玉ねぎ	20	
白菜	20	
人参	10	
コーン	5	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	25.8
赤味噌	12.5	
豚骨スープ	8	
鶏がらスープ	2	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	
・ささみの中華サラダ		
鶏ささみチャンク	25	
ほうれん草	20	17.2
太もやし	12	
人参	5	
淡口しょうゆ	1	
米酢	0.9	
サラダ油	0.4	
酒	0.1	

献立名 15日 水			
ぎゅうにゅう ごはん すき焼き やさいかきあげ ひじきのつくだに			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	673	
ご飯	80		
・すき焼き煮			
牛肉	25		
冷凍焼き豆腐	30		
玉ねぎ	35		
白菜	30		
白ねぎ	20		
しいたけ	10		
突きこんにやく	10		たんぱく質
濃口しょうゆ	7	24.3	
砂糖	3.4		
酒	0.5		
菜種油	1		
・野菜かきあげ			
野菜かきあげ	50		
菜種油	5		
・ひじきの佃煮			
ひじきの佃煮	8		脂質
			19.3

献立名 16日 木		
ぎゅうにゅう ごはん コンソメスープ ぶたにくのバーベキューソーテ マーシャルピーンズ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	622
パン	55	
・コンソメスープ		
鶏肉	15	
玉ねぎ	25	
じゃがいも	20	
人参	10	
ひよこ豆	5	
セロリ	3	
パセリ	0.5	
コンソメの素	1	25.9
鶏がらスープ	1	
塩	0.5	
こしょう	0.03	
菜種油	1	
・豚肉のバーベキューソーテ		
豚肉	30	
キャベツ	20	
玉ねぎ	20	
太もやし	10	
ピーマン	5	脂質
りんごピューレ	2.5	26.3
にんにく	0.5	
しょうが	0.3	
濃口しょうゆ	2	
砂糖	1.5	
酒	0.5	
でん粉	0.3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・マーシャルピーンズ		
マーシャルピーンズ	10	脂質

献立名 17日 金			
ぎゅうにゅう ごはん にくだんごのスー アドボ パイナップル			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	683	
ご飯	80		
・肉団子のスープ			
ミートボール	35		
玉ねぎ	24		
白菜	17		
人参	12		
青ねぎ	5		
しいたけ	3		
春雨	3.6		たんぱく質
淡口しょうゆ	6	25.2	
鶏がらスープ	2		
・アドボ			
豚肉	30		
じゃがいも	30		
玉ねぎ	20		
人参	10		
にんにく	0.2		
粉末ローリエ	0.01		
濃口しょうゆ	2		
砂糖	1.5	脂質	
米酢	1.5	19.6	
鶏がらスープ	1		
塩	0.1		
こしょう	0.01		
菜種油	0.5		
・パイナップル			
パイナップル	28		脂質

パイナップルは加熱処理されたものです

献立名 20日 月		
ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる さばのしおやき だいこんおろし のりふりかけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	657
ご飯	80	
・豚汁		
豚肉	20	
大根	15	
人参	10	
ささがきごぼう	10	
太もやし	10	
青ねぎ	5	
しめじ	3	
突きこんにやく	5	30.5
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
・さばの塩焼き		
さば切身	50	
塩	0.3	
菜種油	0.5	
・大根おろし		
大根	25	
淡口しょうゆ	1	21.8
・のりふりかけ		
のりふりかけ	2	

献立名 21日 火		
ぎゅうにゅう パン チキンスープ スラッピージョー フライポテト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	644
パン	55	
・チキンスープ		
鶏肉	10	
キャベツ	25	
玉ねぎ	20	
人参	10	
コーン	10	
パセリ	0.5	
鶏がらスープ	1	
コンソメの素	1	24.2
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	
・スラッピージョー		
合い挽き肉	30	
玉ねぎ	20	
人参	10	
ピーマン	5	
トマト水煮	10	
トマトケチャップ	8	27.8
ウスターソース	3	
砂糖	2	
コンソメの素	0.5	
でん粉	0.3	
菜種油	0.5	
・フライポテト		
フレンチポテト	60	
塩	0.4	
菜種油	6	

献立名 22日 水		
ぎゅうにゅう ごはん おやこどん いとこんきんぴら		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	632
ご飯	80	
・親子丼		
鶏肉	20	
鶏卵	35	
焼きかまぼこ	20	
玉ねぎ	45	
人参	15	
青ねぎ	5	
濃口しょうゆ	7.5	
砂糖	3.5	27.3
みりん	0.5	
削り節	3	
・糸こんきんぴら		
ベーコン	8	
糸こんにやく	30	
人参	15	
ピーマン	15	
濃口しょうゆ	3	
みりん	3	
ごま油	0.8	16.3
砂糖	0.6	
一味唐辛子	0.01	

献立名 23日 木		
ぎゅうにゅう パン わかめスープ ヤンニョムチキン ナムル		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	617
パン	55	
・わかめスープ		
焼き豚	12	
干しわかめ	0.6	
玉ねぎ	24	
人参	12	
太もやし	12	
淡口しょうゆ	4.8	
鶏がらスープ	2	
・ヤンニョムチキン		
鶏肉	50	26.8
にんにく	0.1	
トマトケチャップ	4	
コチュジャン	1.8	
濃口しょうゆ	1.3	
みりん	1	
砂糖	0.8	
でん粉	5	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
菜種油	5	脂質
・ナムル		
小松菜	25	26.9
人参	10	
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.7	
米酢	0.9	
砂糖	0.8	
ごま油	0.2	

献立名 24日 金		
ぎゅうにゅう ごはん ポークカレーライス ツナサラダ ふくじんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	769
ご飯	80	
・ポークカレーライス		
豚肉	30	
じゃがいも	30	
人参	20	
玉ねぎ	20	
グリーンピース	5	
オニオンソーテ	5	
しょうが	0.2	
にんにく	0.15	たんぱく質
カレールー	20	25.2
トマトケチャップ	4	
鶏がらスープ	2	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
菜種油	1	
・ツナサラダ		
まぐろ油漬け	25	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
コーン	10	
マヨネーズ風ドレッシング	8	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・福神漬		
福神漬	8	脂質

献立名 27日 月		
ぎゅうにゅう ごはん だいこんのみそしる しろみさかなのフライ ごまあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	645
ご飯	80	
・大根のみそ汁		
冷凍豆腐	30	
干しわかめ	0.5	
大根	20	
人参	10	
えのきたけ	10	
青ねぎ	8	
赤味噌	7	
白味噌	4	28.9
削り節	3	
・白身魚のフライ		
たら切身	50	
パン粉	10	
小麦粉	5	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
菜種油	5	
・ごまあえ		
白菜	25	16.8
ほうれん草	20	
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	

小学校は運動会代休

献立名 28日 火		
ぎゅうにゅう うすまきパン ポトフ にくだんごのトマト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	635
パン	55	
・ポトフ		
ソーセージ	18	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	36	
キャベツ	24	
人参	18	
コンソメの素	1	
鶏がらスープ	1	
濃口しょうゆ	0.24	24.6
塩	0.3	
こしょう	0.02	
菜種油	1	
・肉団子のトマト煮		
ミートボール	50	
トマト水煮	30	
玉ねぎ	10	
にんにく	0.1	
コンソメの素	0.3	
砂糖	0.5	27
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	

献立名 29日 水		
ぎゅうにゅう ごはん(げんりょう) かやくうどん やさしいため ミニフィッシュ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	573
ご飯	70	
・かやくうどん		
冷凍うどん	60	
焼きかまぼこ	20	
油揚げ	5	
人参	10	
しいたけ	5	
青ねぎ	8	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	23.6
削り節	2	
だし昆布	0.7	
・野菜炒め		
豚肉	20	
キャベツ	20	
人参	10	
チンゲンサイ	10	
太もやし	10	
濃口しょうゆ	1.2	
オイスターソース	0.3	脂質
塩	0.07	13.3
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ミニフィッシュ		
味のこ魚	1個	
	3.5	

献立名 30日 木		
ぎゅうにゅう ハイジの白パン かぼちゃポタージュ どりにくのてりに ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	631
パン	55	
・かぼちゃポタージュ		
ベーコン	10	
かぼちゃ	40	
玉ねぎ	20	
人参	10	
パセリ	0.3	
牛乳	25	
生クリーム	3	
粉チーズ	3	31.6
ポタージュの素	8	
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	0.1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	
・鶏肉の照り煮		
鶏肉	60	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2	脂質
みりん	1.8	21.7
砂糖	1.7	
酒	1.5	
でん粉	0.25	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

献立名 31日 金		
ぎゅうにゅう なめし ごおりどうふのふくめに ちくさあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	576
菜めしの素	2.8	
ご飯	80	
・凍り豆腐の含め煮		
切り高野豆腐	12	
焼きかまぼこ	15	
里芋	20	
人参	10	
しいたけ	5	
さやいんげん	3	
淡口しょうゆ	7	たんぱく質
砂糖	4.5	24.3
みりん	0.5	
削り節	2	
・干草あえ		
切りいか	8	
油揚げ	3	
キャベツ	15	
人参	5	
淡口しょうゆ	1.4	
砂糖	0.8	
米酢	0.7	13.4