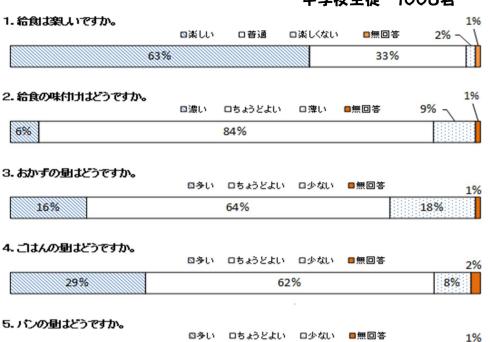
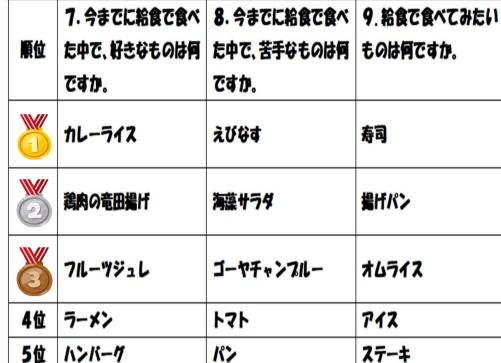
令和7年10月こんだて表

第42回学校給食アンケート

小学校児童 1863名 実施日 令和7年6月30日~7月9日 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すいい機会となりました。 ご協力ありがとうございました!





55%

10月平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	カルシウム	てつ	ピタミンA	ピタミンB	ピタミン&	ピタミンC
小学校中学年	10 月 平均	612	24. 9	20. 3	306	2. 4	365	0. 53	0. 57	23
中学年	摂取 基準	650	摂取エネルギ -の13~20%	摂取エネルギ -の20~30%	350	3	200	0. 4	0. 4	25
ф	10 月 平均	733	29. 5	23. 3	325	3. 1	422	0. 65	0. 65	27
中学生	摂取基準	830	摂取エネルギ ーの 13~20%	倒取エネルギ ーの 20~30%	450	4. 5	300	0. 5	0. 6	35



-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



8%

ごはん さわにわん いわしのかばやき あまずあえ

分量(g) エネルギー

687

たんぱく質

28.8

脂質

22.1

10 10

こんだて名	2日	木
ぎゅうにゅう		
アンバング オニオンスープ ツナとボテトのオー いちごジャム	[NEW!!
オニオンスーノ	- 75.45±	\sim
ツナとホナトのオー	ーノンやさ	
いらこンヤム		KO-
		_
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・オニオンスープ		
ソーセージ	10	
ソーセージ 玉ねぎ	40	593
オニオンソテー	20	1
人参	10	
パセリ	0.8	1
弾がらマープ	2	1
白ワイン塩	0.3	たんぱく質
塩	0.8	
こしょう	0.04	1
菜種油	1	1
・ツナとポテトのオーフ	ブン焼き	
まぐろ油漬け	20	20.8
じゃがいも	30	
玉ねぎ	20	
マヨネーズ風ドレッシング	7	1
塩	0.1	
	0.01	脂質
こしょう ・ いちごジャム	1個	
いちごジャム	10	
·		
		25.2
		20.2
	AF3	
ごんだて名 ぎゅうにゅう	9日	木

こんだて名 ぎゅうにゅう こはん	3日	<u> </u>
こはん にくじゃが はるさめのしょう あじつけのり		
<u>はるさめのしように</u> あじつけのは	タマヨネース	めて
000 217009		

食品名	分量(g)	エネルコ
牛乳	206	
ご飯	80	_
<u>こ 取</u> ・肉じゃが	80	┥
<u>- 内しゃが</u> 牛肉	20	_
<u> </u>	20	661
<u> 十人</u> じゃがいも	50	-
玉ねぎ	40	_
<u> </u>		_
さやいんげん	5 5	
濃口しょうゆ	5	たんぱく
<u>凝珀0& フィァーー</u> 砂糖	2.2	
みりん	1	
削り節	2	
菜種油	1	
・春雨の醤油マ	ネーズあえ	24.
焼き豚	10	
春雨	5	
ほうれん草	15	
きゅうり	10	
人参	5	脂質
- マヨネーズ風ドレッシン	グ 7	
淡口しょうゆ	0.5	
菜種油	0.5	Ţ
・味つけのり	1個	
味つけのり	2	18.9
		-
		-
	1	1

ご了承ください こんだて名	\ <u>。</u> 6日	А	こんだて名
ぎゅうにゅう		0	ぎゅうにゅう
ごはん		(33)	パン
ぶたにくのやなが	わに	160	ハッシュドボ
ぶたにくのやなが; さといもとだんごの おつきみデザート	にもの 🌁	A.E.	かいそうサ
おつきみデザート			
	お月見	」(献立	
食品名	分量(g)	エネルギー	食品名
牛乳	206		牛乳
ご飯	80		パン
・豚肉の柳川煮			・ハッシュド
鶏卵	25	697	豚肉
豚肉	30		玉ねぎ
玉ねぎ	30		じゃがいも
人参	10		人参
ささがきごぼう	15		オニオンソラ
青ねぎ	8		グリンピース
濃口しょうゆ	6	たんぱく質	マッシュルー
砂糖	2		ハヤシルウ
みりん	1		トマト水煮
削り節	2		トマトケチャッ
・里芋と団子の煮	物		鶏がらスー
里芋	25	25.9	コンソメの素
白玉餅	25		ウスターソー
淡口しょうゆ	4.2		こしょう
砂糖	1.6		菜種油
削り節	2		海藻サラク
一・お月見デザート	1個	脂質	海藻ミックス
お月見デザート	40		鶏ささみチャ
			キャベツ
			人参
			和風ドレッシ
		15.8	
		↓ 	

ハッシュドボーク かいそうサラダ		
食品名	分量(g)	エネルニ
牛乳	206	_
パン	55	
・ハッシュドポーク		
<u> 豚肉</u>	30	604
玉ねぎ	40	1
じゃがいも	30	-
人参	15	1
オニオンソテー	10	-
グリンピース	7 5	たんぱく
マッシュルーム ハヤシルウ	10	ic/cio
トマト水煮	10	
トマトケチャップ	1.2	
鶏がらスープ	1	
コンソメの素	0.5	24
ウスターソース	0.5	
こしょう	0.02	
菜種油	1	
・海藻サラダ		
海藻ミックス	0.7	脂乳
鶏ささみチャンク	10	1
キャベツ	20	_
人参	5	1
和風ドレッシング	5	-
	+	23.
	+	20.
	1	1
	+	-1

ごはん レタススープ ガパオライス		±O=	
ガパオライス			
	タ1	/料理	
454			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	-	
		-	
ご飯	80	-	
<u> こ駅</u> ・レタススープ	00	-	
焼き豚	15	540	
レタス	20	5+0	
人参	10	1	
太もやし	10	1	
コーン	10		
しょうが	0.2		
鶏がらスープ	2	たんぱく質	
淡口しょうゆ	4		
塩	0.1		
ししよつ	0.01		
・ガパオライス			
鶏ミンチ	30	23.9	
玉ねぎ	20		
たけのこ	15		
赤ピーマン	10		
ピーマン	5	-	
にんにく	0.1	脂質	
乾燥バジル	0.05		
濃口しょうゆ	1	4	
酒	1	-	
鶏がらスープ 砂糖	0.5		
プルパー オイフターソーフ	0.5	12.5	
オイスターソース塩	0.05	12.0	
こしょう	0.03	1	
菜種油	0.5	1	

	ぎゅうにゅう						
	パン カレースープ ハンバーグ ポテトサラダ						
	カレースーノ						
	ポテトサラダ						
	食品名	分量(g)	エネルギー				
	牛乳	206					
	1 10		1				
			1				
	パン	55					
	パン ・カレースープ		1				
	豚肉	15	711				
	玉ねぎ	36					
	キャベツ	24	1				
	人参	12	1 I				
	コーン	6					
	コーン グリンピース	5					
	カレールウ	14	たんぱく質				
	カレールウ 濃口しょうゆ	1.2					
	鶏がらスープ	1					
	ウスターソース	0.6					
	塩	0.02					
	こしょう	0.01	25.6				
	菜種油	0.5]				
	• ハンバーグ ハンバーグ	1個					
	ハンバーグ	60					
	トマトケチャップ ウスターソース	3	-				
		3	脂質				
	砂糖	2	. I				
	でん粉	0.25					
	菜種油	1					
	・ボテトサラダ	00					
	・ポテトサラダ じゃがいも きゅうり	30 5	29.8				
	さゆつり 人参	5	29.8				
-	人 <u> </u>	7	 				
	塩	0.1					
	ニしょう	0.1	 				
	U /	0.01	† 				
	l	1					

	ごんだて名 ぎゅうにゅう きのこごはん すましじる さけのしおやき		10日	金			
	ぎゅうにゅう						
	きのここはん						
	すましじる						
	さけのしおやき						
-	クレープ	こまりなりにいたし					
	70- 7	_	02 214 2	/ I+JV <u></u> Z			
	食品名	1	分量(g)	エネルギー			
	牛乳	20					
	1						
	きのこご飯の素	20)				
	ご飯	80					
	・ずまし汁			i			
	冷凍豆腐	24		684			
	焼きかまぼこ	12		1			
	干しわかめ	0.	5				
	大根	12)				
	人参	12					
	青ねぎ	6					
	淡口しょうゆ	6		たんぱく質			
	削り節	3					
	・鮭の塩焼き	11	固				
	さけ切身	50)				
	塩	0.					
	菜種油	0.	5	30.9			
	・小松菜の煮びたし						
	油揚げ	3]			
	小松菜	30]			
	濃口しょうゆ	1.3					
	砂糖	0.0	6	脂質			
	削り節	1]			
	・クレープ	11					
	クレープ	35	5				
				100			
				19.6			
				-			
				-			
				-			

