

2025年



10月給食だより



朝日町保小中一貫教育校
朝日町立さみさと小学校

日	曜	おてひにんたて	お知らせ	食 品 名											
				(1群)	赤	(2群)	(3群)	緑	(4群)	(5群)	黄	(6群)			
				魚、肉、たまご 豆・豆せい品など		牛乳、乳製品 小魚、海そうなど		色のこい野菜		その他の野菜 くだもの		こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし		油類	
				おもに体をつくるもとになる食品				おもに体の調子を整えるもとになる食品				おもにエネルギーのもとになる食品			
1	水	牛乳 ごはん	けいちゃんやき やさいのおかかあえ だいずのいそに		とりにく、あつあげ みそ、さつまあげ かつおぶし、 だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな いんげん	にんにく、もやし しょうが、ごぼう はくさい、だいこん	米 さとう		米油				
2	木	牛乳 ごはん	かにたまあんかけ はるさめサラダ とうふのちゅうかスープ		かにふうみかまぼこ たまご とうふ、とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ ねぎ、きゅうり キャベツ、もやし	米 さとう、でんぷん はるさめ		ごま油				
3	金	牛乳 ごはん	ポテトとおこめのささみカツ やさしいため なすとあつあげのみそしる		とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ、 たまねぎ コーン、 ねぎ なす、しめじ	米 じゃがいも 米こ、さとう		米油				
6	月	牛乳 さつまいも ごはん	○ ○ ○ お つ き み こ ん だ て ○ ○ ○ カップエッグ あきやさいのソテー とうふとえのきのみそしる おつきみゼリー		たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	れんこん もやし しめじ えのきたけ、 ねぎ	米 さとう、ゼリー でんぷん さつまいも		米油 ごま				
7	火	牛乳 こがた パン	にくだんご ちゅうかづけ やさいらーめん		ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん、キャベツ、くわい もやし、 ねぎ 、えだまめ きゅうり、たまねぎ	パン ちゅうかめん でんぷん、さとう		ごま ごま油				
8	水	牛乳 ごはん	いかのチリソースいため あおのりポテト はるさめのちゅうかスープ		いか	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん	たまねぎ、ねぎ にんにく、しょうが ほししいたけ、はくさい	米 でんぷん、はるさめ さとう、じゃがいも		米油 ごま油				
9	木	牛乳 ごはん	◇ ◇ ◇ 6 年 生 は 宿 泊 学 習 の た め 給 食 な し ・ 1 年 生 親 子 給 食 会 ◇ ◇ ◇ ごまごまチキン きりぼしだいこんのナポリタンふう とうにゅうスープ		とりにく ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが、にんにく きりぼしだいこん、コーン たまねぎ 、キャベツ	米		米油 ごま				
10	金	牛乳 くろまい ごはん	◎ ◎ ◎ 目 の あ い ご テ ー こ ん だ て ◎ ◎ ◎ ◇ ◇ ◇ 6 年 生 は 宿 泊 学 習 の た め 給 食 な し ◇ ◇ ◇ あかうおのもみじやき ブロッコリーのごまあえ かぼちゃのみそしる		あかうお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ たまねぎ しめじ、 ねぎ	米、くろ米 さとう		ノンエッグマヨネーズ ごま				
13	月	🏐 🏐 🏐 🏐	ス ポ ー ツ の 日 🏐 🏐 🏐 🏐												
14	火	牛乳 こがた パン	ソースやきそば いんげんのごまあえ さわしがき		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン いんげん	キャベツ、もやし たまねぎ さわしがき	パン やきそばめん さとう		米油 ごま				
15	水	牛乳 ごはん	なつとうにくみそいため ブロッコリーのフリッター たまごとじに		なつとう、たまご ぶたにく、みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー グリーンピース	たまねぎ、ねぎ しょうが、はくさい ほししいたけ	米 さとう、じゃがいも こむぎこ		米油				
16	木	牛乳 ごはん	とりにくのパーベキューソースやき さつまいもサラダ あおなのすましじる		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	りんご、 たまねぎ にんにく、しょうが きゅうり 、ほししいたけ	米 さとう さつまいも		ノンエッグマヨネーズ				
17	金	牛乳	♪ ♪ ♪ ま め な け ! ラ ン チ ♪ ♪ ♪ まめなけどん かいそうサラダ ヨーグルト		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、ねぎ もやし、 きゅうり 、コーン	米 さとう でんぷん		米油 カレールウ ごま油				
20	月	牛乳 ごはん	ぶりカツ シャキシャキサラダ ワンタンスープ		ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん みずな にら	だいこん、 きゅうり コーン、もやし、しょうが たまねぎ 、ほししいたけ	米、さとう パンこ、ワンタン こむぎこ、米こ		米油 ごま油				
21	火	牛乳 コッ パン	ポテトオムレツ ごまネーズあえ コンソメスープ		たまご みそ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ 、キャベツ だいこん しめじ、コーン	パン じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ ごま				
22	水	牛乳 ごはん	ハンバーグときのこのトマトソースやき スパゲッティサラダ はくさいとコーンのスープ		とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、きゅうり しめじ、キャベツ、コーン はくさい、ほししいたけ	米 さとう、スパゲッティ でんぷん		ノンエッグマヨネーズ				
23	木	牛乳 ごはん	さんまのカレーふうみやき さんしよくおひたし ちくげんに		さんま とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	キャベツ ごぼう、れんこん ほししいたけ	米 さといも さとう		ごま 米油 ごま油				
24	金	牛乳 ごはん	クリスピーチキン ゆかりあえ たまごととうふのスープ		とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく、 きゅうり キャベツ、もやし ほししいたけ	米、でんぷん こむぎこ、パンこ コーンフレーク		米油 ごま油				
27	月	牛乳	あきやさいのカレーライス だいコーンサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく、しょうが、コーン たまねぎ 、しめじ、 きゅうり れんこん、なす、だいこん	米 さつまいも さとう		米油 カレールウ ごま、ごま油				
28	火	牛乳 コッ パン	エビカツ はくさいとりんごのサラダ ほうれんそうときのこのシチュー		エビ ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	はくさい、りんご きゅうり 、 たまねぎ しめじ	パン、パンこ さとう、じゃがいも 米こ		米油				
29	水	牛乳 ごはん	ショーロンポー もやしとにらのナムル マーボーどうふ		とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ、もやし、 きゅうり しょうが、にんにく、キャベツ ねぎ 、ほししいたけ、たまねぎ	米、パンこ こむぎこ、はるさめ でんぷん、さとう		米油 ごま ごま油				
30	木	牛乳 ごはん	あかうおのねぎみそやき たくあんあえ なめこじる		あかうお みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ 、キャベツ きゅうり 、だいこん なめこ	米 さとう		ごま				
31	金	牛乳 ごはん	♪ ♪ ♪ ハ ロ ウ ィ ン こ ん だ て ♪ ♪ ♪ てづくりハロウィンコロッケ ゆでやさい ミネストローネ		とりにく、いんげんまめ ひよこまめ、えんどうまめ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ、きゅうり キャベツ、だいこん、にんにく むらさきキャベツ、コーン	米 じゃがいも、さとう こむぎこ、パンこ		米油				

※太字は地場産食材です。（お米は朝日町産の富富富です。） ☆都合により献立を変更する場合があります。

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。