



※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

10月の給食費について

1.4年生:22回 6,424円
2.3年生:21回 6,132円
5年生:17回 4,964円

※口座振替日:12/1(月)

10月は兵庫の食育月間!

～播磨町のテーマ～
「食事のマナーを知ろう!」

20～24日に
詳しく勉強しましょう!

10月平均栄養価

エネルギー	634kcal
たんぱく質	26.3g
脂質	20.7g
カルシウム	313mg
食塩相当量	2.3g

1 ぎゅうにゅう

ごはん
がめに
はくさいとツナのあえもの
あじつけのり

がめ煮とは、鶏肉や根菜などの野菜を油で炒めてから煮た料理のことです。

2 ぎゅうにゅう

ミニコッペパン
ひじきスパゲティ
ハムサラダ
ぼうチーズ

ひじきやチーズに多く含まれる「カルシウム」は骨の成長に大切な栄養素です。

3 ぎゅうにゅう

こだいまい
さつまじる
さけのからあげ
たこきゅうりのすのもの あかまいクッキー

明日10月4日(土)に開催される「大中小遺跡まつり」にちなんだメニューです。

6 ぎゅうにゅう

わかめごはん
だんごじる
さといものいために
おつきみゼリー

7 ぎゅうにゅう

ごはん
たぬきじる
とりにくのからあげ
こまつなとあぶらあげのびたし

8 ぎゅうにゅう

ごはん
やまとに
キャベツのあまずあえ
のりふりかけ

9 ぎゅうにゅう

コッペパン
かぼちゃのポタージュ
ポテトとおこめのささみカツ
きゅうりとコーンのごまサラダ

10 ぎゅうにゅう

むぎごはん
カレー
はるさめサラダ

日本で作られる春雨は、じゃがいもやさつまいもでんぷんから作られています。

今日は十五夜です。団子や里芋をお供えし、月を見ることを「お月見」といいます。

たぬき汁には昔使われていたたぬき肉の代わりに「こんにやく」が使われています。

やまとに大和煮に入っている高野豆腐は、豆腐を凍らし乾燥させて作られます。

かぼちゃは黄色が濃いほど、含まれるビタミンAが多く、かぜの予防にもなります。

日本で作られる春雨は、じゃがいもやさつまいもでんぷんから作られています。

播磨町学校給食 HPのQRコード

献立表等を掲載しています♪

13 スポーツの日

14 ぎゅうにゅう

ごはん(小)
かやくうどん
ちくわのゆかりあげ
れんこんのいために

15 ぎゅうにゅう

ごはん
じゃがいものみそしる
とりにくのあまからに
こんさいサラダ

16 ぎゅうにゅう

ごはん
わかめのスープ
ぶたにくのしせんふうみ
きゅうりのナムル

17 ぎゅうにゅう

ごはん
サムゲタンふうスープ
チャプチェ
あげぎょうざ

かやくとは、薬味を加えるという意味です。具がたくさん入ったうどんです。

給食のみそは、米と塩、大豆を使用した「米みそ」です。兵庫県で作られています。

わかめは海の中では茶色ですが、火を通すと緑色に変化します。

サムゲタン風スープは新メニューです。稲美町産のもち麦が使われています。

20 ぎゅうにゅう

ごはん
こまつなのすましじる
ぶたにくのかりんあげ
きゅうりのしおこんぶあえ

21 ぎゅうにゅう

コッペパン
きのこのクリームシチュー
ブロッコリーのサラダ
みかん(シロップづけ)

22 ぎゅうにゅう

むぎごはん
はっぼうさい
うみとはたけのサラダ

23 ぎゅうにゅう

コッペパン
コンソメスープ
ぶたにくのアップルソースかけ
くろだいずえだまめ

24 ぎゅうにゅう

さつまいもごはん
ぶたじる
さばのしおやき
えのきのおかかあえ

塩昆布についている白い粉には、昆布のうまみ成分がつまっています。

きのこのクリームシチューには、秋が旬のしいたけやしめじを使っています。

八宝菜は、麦ご飯にのせてどんぶりにして食べてもおいしいです♪

今日の枝豆は、4年生が枝からはずしてくれました。丹波の黒大豆枝豆は今が旬です。

今日は播磨南小学校6年3組考案の「秋の旬たっぷりメニュー」です。

27 ぎゅうにゅう

あきのかおりごはん
ゆばのすましじる
あわじたまねぎコロッケ
きりぼしだいこんのサラダ

28 ぎゅうにゅう

ごはん
はるさめスープ
クーブイリチー
むししゅうまい

29 ぎゅうにゅう

ごはん
かんとくに
とびうおフライ
たくあんのおかかあえ

30 ぎゅうにゅう

コッペパン
ミネストローネ
あらびきウインナー
だいこんとツナのサラダ

31 ぎゅうにゅう

ごはん
よしのじる
やさいのソースいため
ハロウィンデザート

今日は蓮池小学校6年3組考案の「元気がでるよ!旬の食べ物給食」です。

クーブイリチーは、沖縄県の郷土料理で、昆布と豚肉とこんにやくの炒めものです。

とびうおは、海面近くを泳ぐ魚で、一般的に100~200メートルほど飛ぶそうです。

ミネストローネは、イタリアの家庭料理で野菜がたっぷり入ったスープです。

今日はハロウィンにちなんだデザートです。何が出るかは楽しみに!

2025年 10月 栄養指導表 (小学校)

日付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	がめに はくさいとツナのあえもの あじつけのり	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ まぐるあぶらづけ あじつけのり	こめ さといも オリーブあぶら さんおんとう	にんじん ほししいたけ きやいんげん こんにやく はくさい	623kcal 29.5g 16.2g
2(木)	ミニコッペパン	ぎゅうにゅう	ひじきスバゲティ ハムサラダ ぼうチーズ	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりにく さつまあげ チキンハム ぼうチーズ	ミニコッペパン スバゲティ オリーブあぶら さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん むきえだまめ キャベツ	687kcal 28.5g 27.7g
3(金)	こだいまい	ぎゅうにゅう	さつまじる さけのからあげ たときゅうりのすのもの あかまいクッキー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さけ たこ	こめ くるまい さつまいも こめこ なたねあぶら さんおんとう あかまいクッキー	にんじん ごぼう こんにやく はねぎ きゅうり	657kcal 31.2g 20.1g
6(月)	わかめごはん	ぎゅうにゅう	だんごじる さといものいために おつきみゼリー	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ とりにく	こめ もち さといも さんおんとう ごまあぶら おつきみゼリー	たまねぎ にんじん はねぎ	632kcal 22.3g 11.9g
7(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	たぬきじる とりにくのからあげ こまつなとあぶらあげのにびたし	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら かたくりこ こめこ なたねあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん こんにやく はねぎ しょうが こまつな	600kcal 25.2g 19.5g
8(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	やまとに キャベツのあまぜあえ のりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こうやどうふ のりふりかけ	こめ じゃがいも さんおんとう	にんじん たまねぎ こんにやく はねぎ キャベツ とうもろこし	597kcal 23.3g 14.5g
9(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	かぼちゃのポタージュ ポテトとおこめのさきみカツ きゅうりとコーンのごまサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ポテトとおこめのさきみカツ	コッペパン オリーブあぶら バター なたねあぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ きゅうり とうもろこし	654kcal 25.9g 27.1g
10(金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カレー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ まぐるあぶらづけ	こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら こむぎこ バター くるごとう はるさめ さんおんとう	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ	661kcal 22.0g 21.5g
14(火)	ごはん(小)	ぎゅうにゅう	かやくうどん ちくわのゆかりあげ れんこんのいために	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ ちくわ ぶたにく	こめ うどん さんおんとう てんぷらこ なたねあぶら オリーブあぶら	にんじん ほししいたけ はねぎ ゆかり れんこん	604kcal 26.1g 18.3g
15(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそじる とりにくのあまからに こんさいサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりにく まぐるあぶらづけ	こめ じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが にんにく れんこん だいこん むきえだまめ	597kcal 28.7g 15.6g
16(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	わかめスープ ぶたにくのしせんふうみ きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく ぶたにくのしせんふうみ ぶたにく みそ	こめ かたくりこ ごまあぶら オリーブあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	626kcal 28.1g 19.9g
17(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	サムゲタンふうスープ チャプチエ あげぎょうざ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎょうざ	こめ もちむぎ はるさめ オリーブあぶら さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら	だいこん にんじん しょうが はねぎ たまねぎ ピーマン	671kcal 26.5g 21.6g
20(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	こまつなのすましじる ぶたにくのかりんあげ きゅうりのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく しおこんぶ	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう	こまつな にんじん しょうが きゅうり	667kcal 28.4g 23.8g
21(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	きのこのクリームシチュー プロッコリーのサラダ みかん(シロップづけ)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こなチーズ	コッペパン じゃがいも オリーブあぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ しいたけ ほんしめじ セロリ パセリ プロッコリー みかん	625kcal 24.6g 24.1g
22(水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	はつぼうさい うみはたけのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび まぐるあぶらづけ あじつけひじき	こめ むぎ オリーブあぶら ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ はくさい みずいたけのこ ほししいたけ にら キャベツ とうもろこし	556kcal 26.3g 15.8g
23(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	コンソメスープ ぶたにくのアップルソースかけ くらだいずえだまめ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	コッペパン マカロニ こめこ なたねあぶら さんおんとう	えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん アップルピューレ くらだいずえだまめ	712kcal 32.8g 29.8g
24(金)	さつまいも ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたじる さばのしおやき えのきのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば いとかつお	こめ さつまいも くるごま	だいこん ごぼう にんじん はねぎ えのきたけ	631kcal 30.6g 21.9g
27(月)	あきのかおり ごはん	ぎゅうにゅう	ゆばのすましじる あわじたまねぎコロッケ きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ゆば かまぼこ あわじたまねぎコロッケ ひじき しらすほし	こめ なたねあぶら いりごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん ほんしめじ ほししいたけ みつば きりほしだいこん こまつな	669kcal 24.8g 25.3g
28(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	はるさめスープ クープイリチー むししゅうまい	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく きざみこぶ あぶらあげ ポークシュウマイ	こめ はるさめ オリーブあぶら さんおんとう くるごとう	えのきたけ とうもろこし しろねぎ にんじん にら ほししいたけ こんにやく	591kcal 22.3g 17.8g
29(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	かんとうに とびうおフライ たくあんのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ やきちくわ ごぼうてん こんぶ とびうおフライ いとかつお	こめ じゃがいも さんおんとう なたねあぶら	だいこん にんじん こんにやく たくあん	658kcal 29.8g 19.4g
30(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	ミネストローネ あらびきウィンナー だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ あらびきチキンウィンナー まぐるあぶらづけ	コッペパン マカロニ オリーブあぶら さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ むきえだまめ みずりトマト だいこん きゅうり	658kcal 25.4g 27.1g
31(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	よしのじる やさいのソースいため ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたひきにく	こめ かたくりこ ビーン オリーブあぶら さんおんとう ハロウィンデザート	だいこん にんじん ほししいたけ はねぎ たまねぎ キャベツ	594kcal 18.3g 17.2g

月平均栄養価 635 kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.7g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。