令和7年10月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくるたべもの（魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など）

◆おもに熱や力のもとになるたべもの（こく類・いも・さとう・油 など）

♣おもに体の調子をととのえるたべもの（野菜・果物 など）

！ さかなのほねなど、のどにつまりやすいものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにちもってきてね！

1日（水）

ランチパン　ドレッシングサラダ　かぼちゃコロッケ　トマトに　ぎゅうにゅう

♥				ぶたにく25 （とりがらスープ）10	ぎゅうにゅう
◆	ランチパン1こ			じゃがいも50	
♣		かぼちゃコロッケ1こ	チンゲンサイ25 にんじん5	セロリー2　にんにく0.05 たまねぎ30　キャベツ10 にんじん10　トマト10 しめじ5	

かぼちゃ

秋から冬にかけてが旬の野菜です。ビタミン、食物せんいが多く含まれています。

エネルギー kcal	645
たんぱく質 g	22.1
ししつ g	21.7

2日（木）

ごはん　さばのしょうがじょうゆダレ　うちまめのにもの　こしねじる　ぎゅうにゅう

♥		ちくわ5　めひじき0.5 うちまめ3 （けずりぶし）0.5	さば1きれ	ぶたにく10　とうふ10 あかみそ8　しろみそ2 （けずりぶし）2.5　（だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		にんじん3　えだまめ6	しょうが0.5	にんじん10　しろねぎ10 しいたけ5 つきこんにゃく15	

スライド

みんなのふるさと給食

「こしねじる」は群馬県の郷土料理です。こしねとは、群馬県名産の食材「こんにゃく・しいたけ・ねぎ」の頭文字をとった名前です。

エネルギー kcal	628
たんぱく質 g	26.5
ししつ g	19.3

3日（金）

ごはん　ヤンニョムチキン　きりぼしだいこんのいためもの　わかめスープ　ぎゅうにゅう

♥		ぶたにく5	とりにく50	ほしわかめ0.5 （とりがらスープ）8	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		きりぼしだいこん2 にんじん5 ホールコーン5	しょうが0.15 にんにく0.1	チンゲンサイ20 にんじん5 えのきたけ5	

クイズ1

ヤンニョムチキンの「ヤンニョム」とはどういう意味でしょうか？

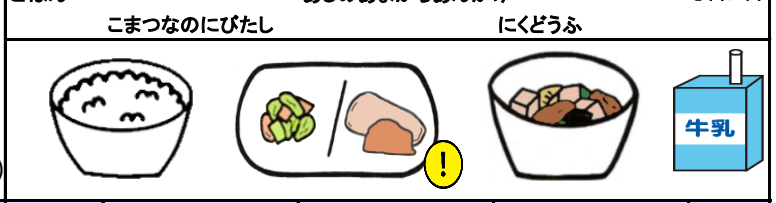
①塩コショウ
②合わせ調味料
③味なし

◇こたえはうらにあるよ

エネルギー kcal	635
たんぱく質 g	23.0
ししつ g	21.7

6日（月）

ごはん　あじのあまからあんかけ　こまつなのにびたし　にくどうふ　ぎゅうにゅう



♥		あぶらあげ5 （けずりぶし）0.5	あじ1きれ	ぶたにく35　とうふ40	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		こまつな10 キャベツ10		しょうが0.3　にんにく0.05 たまねぎ30　にんじん15 しめじ5 いとこんにゃく30	

あじ

夏から秋にかけてが旬の魚です。あじ等の青魚に含まれるDHAやEPAは、集中力を高める働きがあります。

エネルギー kcal	655
たんぱく質 g	31.3
ししつ g	19.1

7日（火）

ごはん　あげシューマイ　チンゲンサイのあまずいため　ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため　ぎゅうにゅう

♥		やきぶた5	シューマイ　小学生2こ 中学生3こ	あつあげ45 ぶたにく25	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		チンゲンサイ15 にんじん7		たまねぎ35 にんじん15 しめじ5 にんにく0.2	

厚揚げ

豆腐を揚げて作ります。油で揚げる調理法は中国から伝わりました。江戸時代になると、庶民にも豆腐や油が手軽に手に入るようになり、親しまれるようになりました。

エネルギー kcal	617
たんぱく質 g	25.5
ししつ g	17.9

8日（水）

ランチパン　マスタードふうみサラダ　とうふハンバーグのケチャップソース　ポトフ　ぎゅうにゅう

♥		とうふハンバーグ1こ		ウインナー15 （とりがらスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	ランチパン1こ			じゃがいも50	
♣		トマトピューレ1.2	キャベツ20 にんじん5 にんにく0.05	セロリー2 にんにく0.02 たまねぎ30 にんじん25	

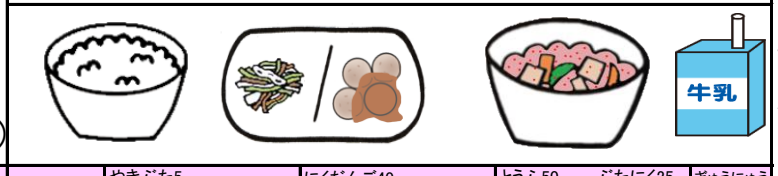
マスタード

奈良時代に中国から伝わりました。伝わって始めの頃は、薬として利用されていました。少し辛い風味がしますが、さっぱりとしています。

エネルギー kcal	617
たんぱく質 g	20.4
ししつ g	22.0

9日（木）

ごはん　にくだんごのあまずあんかけ　チャプチェ　とうふのキムチチゲ　ぎゅうにゅう



♥		やきぶた5	にくだんご40	とうふ50　ぶたにく25 あかみそ9 （とりがらスープ）8	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	はるさめ3		すりごま0.2	
♣		しょうが0.02 にんにく0.02 にんじん5 こまつな10		しょうが0.1　にんにく0.1 チンゲンサイ20　にんじん15 えのきたけ5 はくさいキムチ7	

スライド

キムチ

韓国の伝統的な発酵食品です。野菜を唐辛子・にんにく・しょうが等と一緒に漬け込みます。白菜、きゅうり、大根等様々な野菜のキムチがあります。

エネルギー kcal	626
たんぱく質 g	27.4
ししつ g	18.9

10日（金）

レモンゼリー〈中学生のみ〉　ごはん　ししゃものからあげ　ポークカレー　コールスローサラダ　ぎゅうにゅう

♥			ししゃものからあげ1ぴき	ぶたにく40 （とんこつスープ）8 （とりがらスープ）15	ぎゅうにゅう
◆	レモンゼリー1こ 〈中学生のみ〉	こめ70		じゃがいも40	
♣				にんにく0.3　しょうが0.2 たまねぎ30　ソテーたまねぎ20 にんじん10　りんごピューレ6 トマトピューレ1	キャベツ20 にんじん5 ホールコーン5 にんにく0.02

コールスローサラダ

オランダ発しょうの料理です。「コール」はキャベツ、「スロー」はサラダという意味です。キャベツを細切りにするのが特ちょうです。

エネルギー kcal	613
たんぱく質 g	25.3
ししつ g	16.8

14日（火）

ごはん　はるまき　ツナそぼろごはん　ぶたニラキムチ　ぎゅうにゅう

♥		まぐろあぶらづけ15 めひじき0.5		ぶたにく35 （とんこつスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		にんじん5 ホールコーン3	はるまき1こ	キャベツ30　たまねぎ35 にんじん20　にら5 はくさいキムチ10 しょうが0.3	

クイズ2

ツナは、日本語でどの魚を指すでしょうか？

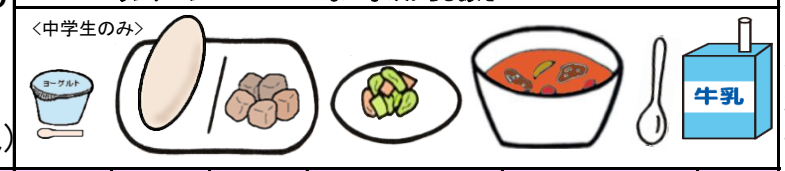
①まぐろ
②たい
③あじ

◇こたえはうらにあるよ

エネルギー kcal	621
たんぱく質 g	23.7
ししつ g	18.9

15日（水）

ヨーグルト〈中学生のみ〉　ぶたにくのからあげ　ランチパン　こまつなのからしあえ　ミネストローネ　ぎゅうにゅう



♥	ヨーグルト1こ 〈中学生のみ〉		ぶたにく50		ショルダーベーコン10 （とりがらスープ）10	ぎゅうにゅう
◆		ランチパン1こ				
♣			しょうが0.15 にんにく0.1	こまつな20 にんじん10	セロリー2　にんにく0.05 たまねぎ30　キャベツ15 にんじん10　トマト7 ホールコーン10	

トマト

ビタミンAのもととなるβカロテンやビタミンCが多く含まれています。どちらのビタミンも、免疫力を高める働きをします。

エネルギー kcal	610
たんぱく質 g	26.6
ししつ g	21.1

16日（木）

ごはん　とりつくねのあまからあんかけ　ごもくまめ　ぶたにくととうふのいためもの　ぎゅうにゅう

♥		だいず4　ちくわ5 こんぶ0.13 （けずりぶし）0.6	とりつくね40	ぶたにく30　とうふ50 （とんこつスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		にんじん5		しょうが0.3　キャベツ20 たまねぎ20　にんじん15 しめじ5 チンゲンサイ20	

大豆製品

大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質を多く含んでいます。大豆は、様々な食品に加工されています。

エネルギー kcal	617
たんぱく質 g	29.1
ししつ g	16.7

17日（金）

さつまいもごはん　ささみのカレーやき　キャベツとコーンのサラダ　あおねぎとあつあげとなめこのみそしる　ぎゅうにゅう

♥			ささみ1こ	ぶたにく15　サイコロあつあげ20 あかみそ8　しろみそ2 （けずりぶし）2　（だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ65 さつまいも20	マヨネーズふうちょうみりょう1こ			
♣		キャベツ20 ホールコーン5		たまねぎ10　こまつな10 にんじん5　なめこ5 あおねぎ3	

スライド

学校給食献立コンテスト 審査員特別賞

献立コンテスト受賞献立です。10月、11月、12月に受賞献立が実施されます。今月は、白鳥小学校6年生小池奏斗さんの「五大栄養素が入った体元気給食」です。

エネルギー kcal	597
たんぱく質 g	29.6
ししつ g	18.0

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。

献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。（食育・給食課ページ内）https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html

令和7年 10月分

【お知らせ】
●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年（3年生・4年生）の量を示しています。配缶量は低学年（1年生・2年生）は、献立表に記載の0.85倍、高学年（5年生・6年生）は1.15倍、中学生は1.3倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳　○中学生のみ ヨーグルト【15日】 ○パンまたは米飯

20日（月）

ごはん　ミンチカツ　ぎゅうにゅう
ひらてんのいためもの　いそに

♥		ひらてん10	ミンチカツ1こ	とりにく20　あぶらあげ7 めひじき1.5 （けずりぶし）1	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			じゃがいも40	
♣		きりぼしだいこん1.5 にんじん5		にんじん15　たまねぎ10 ほししいたけ0.3 こんにゃく15	

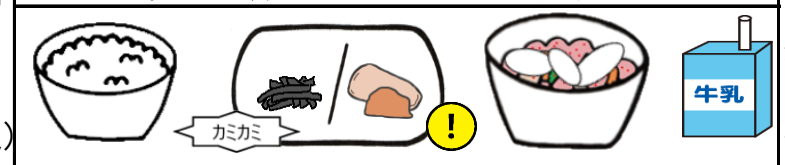
クイズ3
いそ煮に欠かせない食材はなんでしょうか？
①肉
②果物
③海そう

◇こたえはしたにあるよ

エネルギー	kcal	644
たんぱく質	g	23.7
ししつ	g	19.2

21日（火）

ごはん　さわらのしょうがじょうゆダレ　ぎゅうにゅう
くきわかめのちゅうかいため　トックいりキムチチゲ



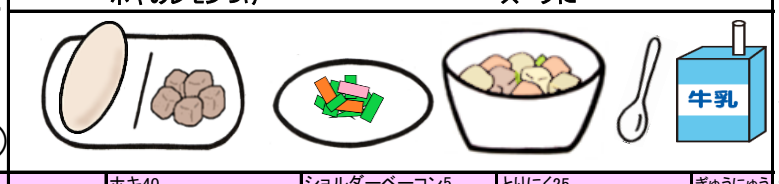
♥		くきわかめ1.2	さわら1きれ	ぶたにく25　あかみそ9 （とりがらスープ）8	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6		トック20	
♣		しょうが0.03 にんにく0.03	しょうが0.5	しょうが0.1　にんにく0.1 キャベツ20　にんじん15 にら3　えのきたけ5 はくさいキムチ10	

くきわかめ
わかめのくきの部分です。食物せんいが多く含まれています。

エネルギー	kcal	662
たんぱく質	g	28.0
ししつ	g	18.0

22日（水）

ランチパン　ベーコンとキャベツのソテー　ぎゅうにゅう
ホキのレモンづけ　スープに



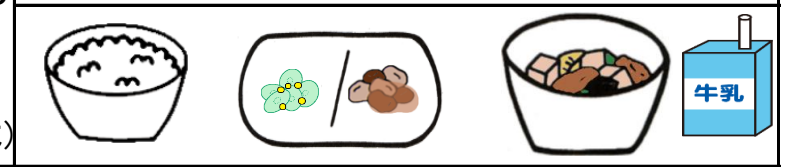
♥		ホキ40	ショルダーベーコン5	とりにく25 （とりがらスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	ランチパン1こ			じゃがいも40	
♣		レモンじる1.1	キャベツ20 にんじん5	たまねぎ35 にんじん15 セロリー2 にんにく0.02	

ホキ
水深200m～700mで暮らす深海魚です。白身で味にくせがないことから、白身フライをはじめ、様々な料理に使用されています。

エネルギー	kcal	629
たんぱく質	g	26.3
ししつ	g	22.1

23日（木）

ごはん　とりレバーのソースあえ　ぎゅうにゅう
きゅうりとコーンのあえもの　あつあげとはるさめのいためもの



♥		こなかつお0.1	とりにく30 とりレバー10	ぶたにく20　あつあげ35 （とんこつスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			はるさめ5	
♣		きゅうり20 ホールコーン7	しょうが0.2	しょうが0.2　にんにく0.2 たまねぎ30　にんじん15 チンゲンサイ10　キャベツ10 ほししいたけ0.3	

レバー
たんぱく質・鉄・ビタミンA・ビタミンB_2などたくさんの栄養素が含まれています。
とりのレバーは、牛や豚に比べてくさみが少なく食べやすいのが特ちょうです。

エネルギー	kcal	677
たんぱく質	g	26.7
ししつ	g	21.2

24日（金）

ごはん　かみかみじゃこ　ぎゅうにゅう
こうやどうふのふくめに　とりにくのごまふうみ

♥		こうやどうふ6 （けずりぶし）0.5	にぼし3	とりにく30 がんもどき20	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			じゃがいも40 しろごま0.6 すりごま0.6	
♣		えだまめ2		しょうが0.1 たまねぎ15 にんじん10 いとこんにゃく20	

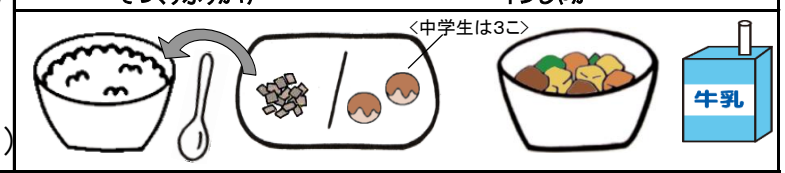
スライド

煮干し
骨ごと食べることで、カルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは骨や歯の材料になります。丈夫な体を作るために、しっかり食べましょう。

エネルギー	kcal	634
たんぱく質	g	25.6
ししつ	g	21.1

27日（月）

ごはん　たこやき　ぎゅうにゅう
てづくりふりかけ　トンじゃが



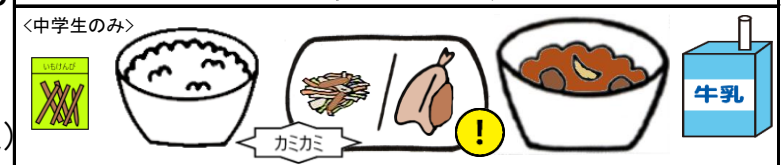
♥		こなかつお1		ぶたにく35	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6	たこやき2こ　小学生2こ 中学生3こ	じゃがいも50	
♣		えだまめ3		たまねぎ30 にんじん10 いとこんにゃく30	

粉かつお
かつお節を粉末状にしたものです。
血の材料となる鉄が含まれています。

エネルギー	kcal	623
たんぱく質	g	22.8
ししつ	g	14.8

28日（火）

いもけんぴ〈中学生のみ〉　きりぼしだいこんのちゅうかあえ　にくだんごのスープに
ごはん　いわしのかばやきふう　ぎゅうにゅう



♥				いわしひらき1まい	にくだんご30 （とりがらスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	いもけんぴ1袋 〈中学生のみ〉	こめ70			はるさめ3	
♣			きりぼしだいこん2 きゅうり15 にんじん5	しょうが0.1	しょうが0.2　キャベツ20 たまねぎ20　こまつな20 にんじん10 ほししいたけ0.5	

なぞなぞ
和紙をほめる生き物はなあに？
ヒント：今日の給食にも使われています。

◇こたえはしたにあるよ

エネルギー	kcal	612
たんぱく質	g	23.6
ししつ	g	16.9

29日（水）

ランチパン　こまつなとキャベツのサラダ　ぎゅうにゅう
ウインナー　ブラウンシチュー

♥		ウインナー1ぽん		ぶたにく35 （とんこつスープ）4 （とりがらスープ）7	ぎゅうにゅう
◆	ランチパン1こ			じゃがいも45 ブラウンルウ10 デミグラスソース7	
♣			こまつな10 キャベツ20	にんにく0.1　たまねぎ30 にんじん15　しめじ5 トマトペースト2	

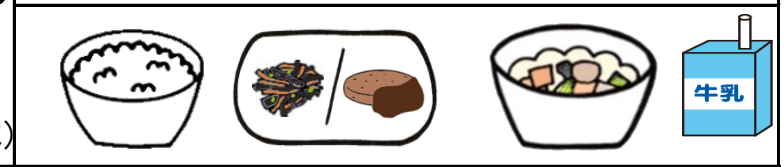
スライド

ブラウンシチュー
イギリスやフランスの料理です。
茶色の正体はルウの色です。ルウを作る時に、高温で加熱することで茶色に仕上がります。

エネルギー	kcal	614
たんぱく質	g	25.5
ししつ	g	21.1

30日（木）

ごはん　てりやきハンバーグ　ぎゅうにゅう
ひじきのにもの　こうやどうふとやさいのにもの



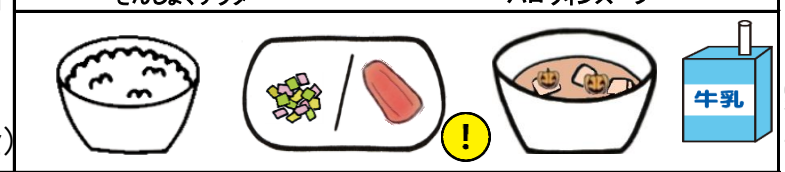
♥		ちくわ3 めひじき1	ハンバーグ1こ	とりにく20　こうやどうふ5 （けずりぶし）1	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		ホールコーン3 にんじん5	しょうが0.2 にんにく0.05	しょうが0.2　たまねぎ25 キャベツ25　にんじん20 ほししいたけ0.3	

ひじき
血を作るもとになる鉄や、骨を丈夫にするカルシウム、食物せんいが多く含まれています。
給食に使われているめひじきは、ひじきの葉の部分です。

エネルギー	kcal	654
たんぱく質	g	25.3
ししつ	g	23.1

31日（金）

ごはん　あじのパプリカあげ　ぎゅうにゅう
さんしょくサラダ　ハロウィンスープ



♥			あじ1きれ	とりにく25 かまぼこ5 （とりがらスープ）10	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		にんじん10 ホールコーン10 さやいんげん5		たまねぎ25 ソテーたまねぎ15 にんじん10 しめじ5	

スライド

ハロウィン献立
ハロウィンは、元々、秋の収かくを祝う行事です。スープには、かぼちゃ柄のかまぼこが入っているので、探してみて下さい。

エネルギー	kcal	615
たんぱく質	g	26.2
ししつ	g	20.0

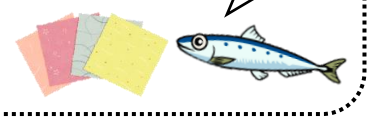
区分	栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	ししつ %	ナトリウム（食塩相当量） g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	亜鉛 mg
小学生	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
	10月分 平均栄養量	629	16.3	27.9	2.2	334	84	2.8	288	0.5	0.5	21	3.4	2.9
中学生	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	3.0
	10月分 平均栄養量	802	15.8	26.6	2.6	358	102	3.8	372	0.6	0.6	25	4.3	3.7

クイズなぞなぞのこたえ

クイズ1
こたえ　②合わせ調味料です。
とり肉を合わせ調味料に漬け込むことから、「ヤンニョムチキン」と呼ばれています。

クイズ2
こたえ　①まぐろです
まぐろは英語で「ツナ」といいます。
まぐろの油漬けは、アメリカで保存食として作られたのが始まりです。

クイズ3
こたえ　③海そうです。
いそとは、海の波が打ち寄せる岩場のことです。いそで採れる海そうを煮ることから、いそ煮と呼びます。

なぞなぞ
こたえ　いわしです。
良い和紙→いわし

good！