



# 給食だより

令和7年10月  
白山市立蝶屋小学校



## 10月「たべものののはたらきをしよう」

秋本番、新米がおいしい季節となりました。また、「実りの秋」とも言われ、秋は美味しい食べ物が豊富です。給食でも白山市の地産地消課と連携し、旬な白山ネギを使用する予定です。その他、木滑のなめこ、県産大豆、鯖、かぼちゃなど、旬な食材を取り入れ、栄養満点の献立内容となっています。

### 五大栄養素の体内での働き



10/24  
(金)

白山めぐみんジオパーク給食に

白山ネギが登場！

はくさん ゆたか みず てどりがわせんじょうち えいよう  
白山の豊かな水と手取川扇状地の栄養  
たっぷりで、甘みのあるネギに育って  
います。9月から3月頃までの稲作農家の  
農閑期を利用して生産されています。



## 10月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品		エネルギー			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質		
1	水	白飯(減)	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え カレーきつねうどん				牛乳 ちくわ 青のり粉 ぶた肉	うすあげ スキムミルク	白飯 うどん てんぷら粉 カレールウ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ゆかり粉	632 Kcal 23 g 20 g	
2	木	白飯	牛乳	豚肉と野菜の黒酢あん コーンかきたまスープ				牛乳 ぶた肉 ベーコン きぬこしどうふ	たまご	白飯 さとう かたくり粉 こめこ あぶら	しょうが にんにく にんじん えだまめ たけのこみず 干しいたけ コーン	674 Kcal 27 g 25 g	
3	金	白飯	牛乳	パンパンジー ジャジャン豆腐				牛乳 チキンフレーク ぶた肉 みそ	あつあげ	白飯 さとう ごま油 かたくり粉 ごま あぶら	きゅうり しょうが キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ にんにく たけのこみず	634 Kcal 29 g 25 g	
6	月	麦入りパ ターライス	牛乳	ピラフ うさぎハンバーグ お月見汁				牛乳 ローズハム ハンバーグ とり肉	きぬこしどうふ	麦バターライス あぶら しらたま粉	たまねぎ コーン にんじん えだまめ こまつな かぼちゃ	631 Kcal 22 g 18 g 十五夜	
7	火	麦飯(増)	牛乳	ハヤシライス フルーツミルクゼリー				牛乳 ぶた肉 赤だしみそ スキムミルク	ヨーグルト	むぎ飯 じゃがいも バター さとう あぶら ハヤシルー ゼリー ミルクゼリー	たまねぎ にんじん もも缶 にんじん トマト パイン缶	776 Kcal 23 g 24 g	
8	水	白飯	牛乳	豚キムチ丼 とうふの中華スープ ヨーグルト				牛乳 ぶた肉 ベーコン きぬこしどうふ	ヨーグルト	白飯 かたくり粉 あぶら さとう ごま油	しょうが キムチ ねぎ にんにく にら キャベツ たまねぎ えのきたけ	631 Kcal 25 g 22 g	
9	木	麦飯	牛乳	親子丼 大学いも				牛乳 とり肉 焼きかまぼこ たまご		むぎ飯 さとう あぶら 水あめ かたくり粉 ごま さつまいも	にんじん たまねぎ たまねぎ ねぎ	659 Kcal 22 g 21 g	
10	金	白飯	牛乳	鯛の石垣フライ 小松菜の昆布あえ かぼちゃのみそしる				牛乳 いわし こんぶ あつあげ	みそ とり肉	白飯 あぶら てんぷら粉 ごま油 パン粉 おつゆふ ごま	こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが かぼちゃ	601 Kcal 24 g 21 g 目の愛護デー	
13	月	スポーツの日											
14	火	白飯(減)	牛乳	あごフライ 磯香和え 松江おどん	世界のジオパーク 島根・隠岐			牛乳 とびうお うすあげ のり	牛肉 ちぎりあげ	白飯 さとう ごま てんぷら粉 パン粉 うどん あぶら	にんじん こんにやく キャベツ ほうれん草 こまつな だいこん	613 Kcal 24 g 19 g 世界のジオパーク給食 島根・隠岐	
15	水	麦飯(増)	牛乳	森のきのこカレー フルーツポンチ				牛乳 とり肉 スキムミルク チーズ		むぎ飯 じゃがいも あぶら ゼリー こむぎこ さとう	バター カレールウ ゼリー さとう	にんにく ぶなしめじ しょうが たまねぎ にんじん もも缶 トマト	724 Kcal 21 g 19 g
16	木	麦飯	牛乳	中華丼 パンサンスー				牛乳 ぶた肉 うずらたまご あさり	ローズハム	むぎ飯 あぶら さとう かたくり粉	ごま油 はるさめ ごま	しょうが たまねぎ はくさい 干しいたけ キャベツ	609 Kcal 24 g 20 g
17	金	白飯	牛乳	大豆としらすの揚げからめ じゃがいものカレーそばろ煮				牛乳 だいず しらす干し ぶた肉		白飯 さとう ごま かたくり粉 ごま じゃがいも あぶら カレールウ	ごぼう さとう たまねぎ にんじん りんご こんにやく	627 Kcal 22 g 21 g	
20	月	白飯	牛乳	とりのたつた揚げ れんこんきんぴら 沢煮碗				牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉		白飯 さとう ごま油 かたくり粉 ごま あぶら	にんにく しょうが れんこん だいこん にんじん えのきたけ	623 Kcal 23 g 25 g	
21	火	白飯	牛乳	さつまいもグラタン ABCカレースープ				牛乳 とり肉 スキムミルク チーズ	ベーコン	白飯 あぶら さとう さつまいも こめこ	マカロニ 生クリーム パン粉 カレールウ	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ	654 Kcal 23 g 21 g
22	水	白飯(減)	牛乳	ぎょうざ ブロッコリーのごましお和え おうさまのしょうゆラーメン	おはなし給食			牛乳 ギョーザ ぶた肉 うずらたまご	なると	白飯 あぶら ごま油 ごま	ラーメン さとう	キャベツ ブロッコリー にんにく にんじん もやし しょうが こねぎ	661 Kcal 24 g 24 g お昼給食 ラーメンのおうさま
23	木	白飯	牛乳	さばのごまみそ焼き 切干の炒り煮 とんじる				牛乳 さば 赤だしみそ みそ	とり肉 ひじき ぶた肉 うすあげ	白飯 さとう ごま あぶら	ごま油 じゃがいも	しょうが だいこん 切り干し大根 たまねぎ ねぎ さやいんげん	645 Kcal 29 g 23 g
24	金	麦飯	牛乳	ピピンバ 白山ねぎと春雨のスープ 白山めぐみん給食(ねぎ)				牛乳 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	あさり	むぎ飯 あぶら さとう ごま油	ごま はるさめ	にんにく にんじん はくさい 切り干し大根 こまつな ねぎ	604 Kcal 24 g 19 g めぐみん給食(ねぎ)
27	月	白飯	牛乳	チキンカツ 青菜のチーズおかか和え 豆乳汁				牛乳 とり肉 かつおぶし チーズ	あつあげ 豆乳	白飯 さとう てんぷら粉 パン粉 あぶら	キャベツ さとう	にんにく こまつな にんじん だいこん	673 Kcal 27 g 29 g
28	火	白飯	牛乳	ハタハタから揚げ はりはり和え 車麩の卵とじ				牛乳 ハタハタ こんぶ とり肉	たまご	白飯 さとう ごま かたくり粉 あぶら	ごま さとう くるまふ	切り干し大根 きゅうり たまねぎ にんじん	605 Kcal 25 g 21 g
29	水	白飯	牛乳	てりやきハンバーグ にんじんグラッセ 厚揚げのみそ汁				牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆ミート	豆乳 あつあげ わかめ みそ	白飯 さとう パン粉 かたくり粉	バター	たまねぎ しょうが にんじん コーン	612 Kcal 29 g 19 g
30	木	きなこ揚 げパン	牛乳	もち麦のスープ				牛乳 きなこ とり肉 ベーコン	スキムミルク	コッペパン あぶら さとう	じゃがいも もちむぎ 生クリーム	セロリ にんにく たまねぎ にんじん	606 Kcal 21 g 31 g
31	金	麦入りパ ターライ ス(減)	牛乳	チキンライス ハムサラダ かぼちゃのシチュー				とり肉 牛乳 ローズハム ぶた肉	スキムミルク	麦バターライス あぶら さとう ごま こめこ	バター 生クリーム	たまねぎ さやいんげん きゅうり コーン にんじん トマト かぼちゃ	610 Kcal 23 g 20 g ハロウィン

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 10月 平均2.0g

