

令和7年度

10月献立予定表

湯沢市学校給食センター

めあて：食べ物の働きについて知ろう

月	火	水	木	金
		1	2	3
3つのなかまの食べ物をそろえて食べよう！				
赤のなかま 体を強くするものになる食べ物 	黄のなかま エネルギーのもとになる食べ物 	緑のなかま 体の調子を整えるものになる食べ物 		
6	7	8	9	10
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく からや 鶏肉のピリ辛焼き おひたし なめこ汁 お月見ゼリー	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ しょうが に 鮭のガーリックパン粉焼き 室わかめの炒め煮 さつまいものみそ汁	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ (パックソース) ほうれん草のベーコン炒め コンソメスープ	あおな 青菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 えびしゅうまい (小2個、中3個) ホイコーロー わかめスープ	ぶたどん 豚丼 ぎゅうにゅう 牛乳 やさい か づ 野菜の変わり漬け はな なるとのすまし汁
13	14	15	16	17
スポーツの日 	ミートソース スパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぎょうま 春巻き やさい あまず いた 野菜の甘酢炒め もずくのスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけみりん しょうゆ や 醤油焼き ごしき 五色あえ いものこ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご 肉団子 しょう こ ちゅう こ (小2個、中3個) きりぼし だいこん にも 切干大根の煮物 チンゲン菜のみそ汁
20	21	22	23	24
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚キムチ なめたけあえ とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかのフライ (パックソース) やさい いた 野菜炒め なまあ 生揚げのみそ汁	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツケチャップ ソースかけ ツナごまサラダ クリームシチュー	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あかうお しょうが や 赤魚の生姜焼き ひじきの炒め煮 ごもく じる 五目汁	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ ミルメークココア
27	28	29	30	31
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ (小2個、中3個) チンゲン菜のあえ物 なすのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き 炊き合わせ こまつなのみそ汁	にくうどん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (小2個、中3個) あさづ 浅漬け りんご	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグデミソース わふう 和風サラダ だいこん 大根のみそ汁	ゆざわし こうかい けんきゅうかい 湯沢市公開研究会 のため、給食はあり ません。

※はしは、あら まいにち も
洗って毎日持ってきてきましょう。※献立は、こんだて ぶつし つごうとう へんこう
物資の都合等により変更になる場合があります。