

日	曜	献立名(前半)	赤の食品 ～体の組織をつくる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～	エネルギー(kcal)			給食休み				
						たんぱく質(g)							
						塩分(g)							
						幼	小	中					
1	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124		813	小学校 幼牛乳のみ				
		さばの塩焼き	さば							6.1	38.5		
		春雨の五目いため	ぶた肉	にんじん ピーマン もやし たけのこ にんにく しょうが	春雨 でんぶん こめ油							0.2	3.4
		きのこ汁	とり肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ 干しいたけ	さといも								
2	木	🍵かみかみ献立🍵 よくかんで食べるとおし歯を防ぐことができます。しっかりかんで食べましょう。				540	631	851					
		ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん					23.9	28.1	37.4	
		たこナゲット (幼小1～3年:1個、4年～中学生:2個)	たこ いか		小麦粉 さとう								
		イタリアンサラダ	ツナ	パプリカ キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング								
		ミートソース	ぶた肉 チーズ	トマト にんじん セロリ 玉ねぎ にんにく パセリ マッシュルーム	こめ油 小麦粉 さとう								
3	金	♡お月見献立♡ 10月6日は、十五夜です。「中秋の名月」を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事です。				429	613	759	なかよし ふれあい 				
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					21.4	26.5	31.7	
		たらのねぎソースかけ	たら	ねぎ しょうが	こめ油 ごま油 でんぶん さとう								
		ほうれん草のおひたし		ほうれん草 にんじん もやし	ごま								
		いも煮汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう はくさい しめじ	さといも								
		幼:お月見ゼリー 小中:月見団子			幼:ゼリー 小中:団子								
6	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		562	743	幼稚園				
		パオズ (小中:2個)	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	小麦粉 さとう					26.9	34.1		
		ごぼうサラダ	ツナ こんぶ	にんじん ごぼう きゅうり	ドレッシング							2.0	2.5
		八宝菜	ぶた肉 いか うずら卵	にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが	こめ油 さとう でんぶん								
7	火	🐟魚の日献立🐟 石川県の郷土料理! 石川県の郷土料理「さつまいものめった汁」を味わいましょう。				435	603	760					
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					17.6	22.9	27.7	
		ししゃもフライ バックソース (幼:1個、小中:2個)	ししゃも		小麦粉 こめ油								
		茎わかめのきんぴら	茎わかめ さつまあげ	にんじん ごぼう	さとう ごま油 こめ油 ごま								
		さつまいものめった汁	ぶた肉 油あげ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ししいたけ	さつまいも								
8	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	610	713	幼牛乳のみ				
		野菜肉団子(小中:2個)	とり肉	にんじん ごぼう ねぎ 玉ねぎ	小麦粉 さとう					6.1	26.3	28.1	
		キムタクごはんの具	ぶた肉	はくさい たくあん ねぎ	こめ油 ごま油								
		みそワタンスープ	とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん めんま にんにく コーン もやし ねぎ	小麦粉								
9	木	👁️目の愛護デー献立👁️ テレビやゲーム、タブレットなどで目を使いすぎていませんか? 目の健康について考えてみましょう。				539	697	892					
		黒コッパパン 牛乳	牛乳		パン 黒糖					24.8	30.1	36.1	
		鶏肉のチーズ焼き	とり肉 チーズ		小麦粉								
		ビタミンAたっぷりサラダ	ツナ チーズ	ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング								
10	金	♥️県北中3年2組 リクエスト給食♥️ 今年度、最初のリクエスト給食は県北中3年2組の献立です!				509	668	837	年 中 年 長				
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					22.2	26.7	32.1	
		ソースカツ	ぶた肉		こめ油 さとう 小麦粉								
		のり塩ポテト	青のり		じゃがいも								
		野菜たっぷりどさんこ汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 玉ねぎ コーン もやし にんにく ねぎ しょうが	バター								
牛乳プリン	牛乳		さとう										
14	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	468		807	小学校				
		ハンバーグおろしソースかけ	ぶた肉 とり肉	だいこん	さとう でんぶん					19.7	30.4		
		れんこんサラダ	かまぼこ	にんじん れんこん きゅうり キャベツ	ごま 卵なしマヨネーズ								
		たぬき汁	さつまあげ 油あげ	にんじん だいこん えのきたけ しょうが ねぎ	でんぶん								
15	水	ごはん 牛乳 納豆	牛乳 納豆		ごはん	124	737	897	幼牛乳のみ				
		いわしの梅煮	いわし		さとう					6.1	37.8	44.0	
		五目納豆の具	ぶた肉 ちくわ	ピーマン にんじん ねぎ	さとう こめ油								
		とん汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さといも								
16	木	☆みんなで食べる国見町の日☆ 国見町食卓園遊PART2より 大枝地区 鈴木恵子さんの「ほうれん草のナムル」です。				511	582	834					
		中華めん 牛乳	牛乳		中華めん					22.5	26.1	34.8	
		揚げぎょうざ (幼小1～3年:1個、4年～中学生:2個)	ぶた肉	にら 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 こめ油								
		ほうれん草のナムル	かまぼこ わかめ	ほうれん草 にんじん もやし	ごま油								
		タンメンスープ	ぶた肉	にんじん きくらげ めんま キャベツ コーン にんにく ねぎ									

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	487	20.8	18.2	335	2.3
小学校	628	26.8	20.6	375	2.6
中学校	799	32.4	24.5	418	3.2

令和7年度 10月 献立表

令和7年度 10月 献立表		赤の食品 ～体の組織をつくる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～	国見町給食センター				
日	曜	献立名(後半)				エネルギー(kcal)			給食休み
						たんぱく質(g)			
						塩分(g)			
						幼	小	中	
17	金	わかめごはん 牛乳 型抜きチーズ	牛乳 チーズ わかめ		ごはん	427	568	710	年少
		五目厚焼きたまご	たまご とり肉 もずく	にんじん たけのこ ししいたけ	さとう でんぷん	21.5	26.4	31.3	
		切り干しだいこんとえだ豆のあえ物	こんぶ	切り干しだいこん ほうれん草 にんじん もやし えだ豆	ごま油	2.9	3.4	4.3	
		なめこと野菜のみそ汁	とうふ みそ	にんじん ごまつな 玉ねぎ なめこ	じゃがいも				
20	月	♥国見小5年1組「リクエスト給食」♥	国見小5年1組のリクエスト「チョコチップケーキ」の登場です♪						中学校
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	510	698		
		ぶた丼の具	ぶた肉	にんじん グリンピース ごぼう 玉ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ	こめ油 さとう	20.4	26.3		
		茎わかめスープ	ベーコン 茎わかめ とうふ	にんじん しめじ キャベツ ねぎ		2.3	2.7		
		チョコチップケーキ	たまご 牛乳		さとう バター チョコ 小麦粉				
21	火	国見のめぐみ給食☆秋☆	国見町産、福島県産の食材をたっぷり使った給食です。						
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	505	656	823	
		県産とんかつりんごみそソースかけ キャベツときゅうりの塩こんぶ和え	ぶた肉 みそ 塩こんぶ	りんご にんじん きゅうり キャベツ	さとう こめ油 小麦粉 ごま油	21.8	26.5	32.3	
		さつまいものみそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも	2.1	2.4	2.9	
		県産ブルーベリーゼリー		ブルーベリー果汁	さとう				
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	560	721	
22	水	さけのもみじ焼き	さけ	にんじん	卵なしマヨネーズ	6.1	30.8	35.4	幼牛乳 のみ
		小松菜のおひたし		ごまつな にんじん もやし えのきたけ	さとう	0.2	1.9	2.5	
		けんちん汁	とり肉 とうふ	にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	さといも こめ油				
23	木	◎10月生まれのお誕生日おめでとう献立◎	10月生まれのおみなさん おめでとうございます！						
		コッパパン 牛乳 黒豆きなこクリーム	牛乳		パン 黒豆きなこクリーム	465	586	714	
		キッシュ風オムレツ	たまご ベーコン チーズ	ほうれん草 玉ねぎ	さとう でんぷん	18.8	23.0	28.1	
		ブロッコリーサラダ	チーズ	ブロッコリー にんじん コーン キャベツ	ドレッシング	2.0	2.5	3.5	
		秋のミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん トマト 玉ねぎ しめじ まいたけ はくさい マッシュルーム にんにく	マカロニ こめ油 さとう				
24	金	☆中学校 セレクト給食 Aコース☆	骨や歯をしようぶにする「カルシウム」たっぷりコース						小学校
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん			788	
		とり肉サルサオニオンソースかけ	とり肉	トマト 玉ねぎ にんにく	さとう			33.2	
		ポパイサラダ	ハム	ほうれん草 キャベツ コーン きゅうり にんにく	こめ油 さとう			2.9	
		わかめとたまごのスープ	とり肉 たまご わかめ	にんじん 玉ねぎ しめじ	じゃがいも でんぷん				
		チョコプリン	米粉		ココアパウダー さとう				
		☆中学校 セレクト給食 Bコース☆	かぜを予防する「ビタミン」たっぷりコース 幼稚園はBコースです。						
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	498		789	
27	月	えびカツ バックタルタルソース	えび たまご	玉ねぎ きゅうり	小麦粉 こめ油	19.4		28.4	
		ポパイサラダ	ハム	ほうれん草 キャベツ コーン きゅうり にんにく	こめ油 さとう	2.1		3.1	
		わかめとたまごのスープ	とり肉 たまご わかめ	にんじん 玉ねぎ しめじ	じゃがいも でんぷん				
		みかんゼリー		みかん果汁	さとう				
28	火	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	463	642	815	
		海藻とツナのサラダ	わかめ 茎わかめ ツナ とさかのり こんぶ	にんじん 大根 きゅうり	ドレッシング ごま	15.6	20.1	33.2	
		きのこのポークハヤシ	ぶた肉	にんじん グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ にんにく	じゃがいも ハヤシルウ 生クリーム こめ油	2.6	3.0	2.9	
		りんご		りんご					
29	水	♥国見小4年1組「リクエスト給食」♥	国見小4年1組のリクエスト給食です♪						小学校
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	473	615	772	
		チキンカツ パックソース	とり肉		小麦粉 こめ油	16.1	19.6	23.6	
		アスパラサラダ		にんじん アスパラ コーン キャベツ	ドレッシング	1.7	1.9	2.3	
		コンソメスープ	ベーコン	にんじん パセリ はくさい しめじ 玉ねぎ	じゃがいも				
		県産ひとくちももゼリー		もも果汁	さとう				
30	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124		896	幼牛乳 のみ
		セルフチキンライス	とり肉	にんじん パセリ コーン マッシュルーム 玉ねぎ	こめ油	6.1		28.6	
		ミートボール入りカレーポトフ	ベーコン ぶた肉 とり肉	いんげん にんじん 玉ねぎ しめじ かぶ キャベツ	じゃがいも でんぷん	0.2		2.9	
		チョコチップケーキ	たまご 牛乳		さとう バター チョコ 小麦粉				
31	金	ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん	522	591	801	
		焼きぐりコロッケ			くり さつまいも 小麦粉 じゃがいも こめ油	21.9	25.7	33.6	
		キャベツのおかか和え	かまぼこ かつおぶし	にんじん キャベツ もやし		2.1	2.3	2.7	
		山菜きのこうどんスープ	とり肉 なんと 油あげ	にんじん まいたけ なめこ 干しいたけ ねぎ わらび 細竹 ぜんまい えのきたけ					
32	土	♥国見小3年1組「リクエスト給食」♥							
		ごはん 牛乳 ミルメークコービー	牛乳		ごはん ミルメーク	504	678	842	
		とり肉のガーリック焼き	とり肉		小麦粉	24.7	31.8	38.2	
		りっちゃんサラダ	ハム こんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり コーン	こめ油 さとう	2.0	2.2	2.8	
		肉じゃが	ぶた肉 生あげ	いんげん にんじん 玉ねぎ	じゃがいも さとう こめ油				