

10月 よていこんだてひょう

令和7年

鯖江市河和田小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品	
					1344*(kcal)	炭水化物(g)	食品					
					タンパク質(g)	食塩相当量(g)						
					脂質 (g)		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1	水	ごはん	まいたけ入りすきやき風煮 小松菜ののりあえ		615 27.0 17.6	92 2.1	ごはん ふ じゃがいも さとう		ぶた肉 やきとうふ ホークシュウマイ	牛にゆう のり	まいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ はくさい こんにやく 小松菜 もやし	
2	木	減量ドライ アップルパン	五目ビーフン わかめのスープ かみかみ小魚		559 24.0 15.8	86 3.7	ドライアップルパン ビーフン さとう	ごま油	ぶた肉 とうふ	牛にゆう わかめ 小魚	にんじん 玉ねぎ 小松菜 ごぼう 干しいたけ もやし たけのこ ねぎ	
3	金	ごはん	こうやどうふの山ぞくあげ 信州きのこ汁	系かん天入りすのもの のざわなづけ 給食で全国めぐり 長野県	536 18.9 16.7	81 2.6	ごはん さとう でんぶん	ごま油 なたね油	こうやどうふ かにかま さつまあげ	牛にゆう わかめ	にんにく しょうが 糸こんにやく ねぎ きゅうり にんじん のざわな しめじ えのきたけ まいたけ かんてん 大根	
6	月	しうんまい ごはん	さばのしお焼き さつまいもと豚バラの煮物	水菜とキャベツのごまあえ 鯖江和膳	618 22.7 22.7	79 2.5	しうん米ごはん さつまいも さとう	ごま なたね油	さば ぶた肉	牛にゆう	水菜 キャベツ こんにやく 大根 にんじん さやいんげん しょうが	
7	火	ごはん	大豆の五目煮 きのこのすまし汁	ミニトマト お月見デザート	504 19.2 11.2	87 1.7	ごはん さとう お月見だんご		とり肉 大豆 とうふ	牛にゆう こんぶ	こんにやく たけのこ ごぼう さやいんげん にんじん れんこん ミニトマト しいたけ えのきたけ エリンギ 玉ねぎ ねぎ	
8	水	ごはん	あまからタレカツ 秋やさいだんご汁	くろごまきんぴら	641 25.9 17.8	97 1.7	ごはん さとう もち	なたね油 ごま	ヒレカツ うすあげ	牛にゆう	れんこん にんじん だいこん ひらたけ ねぎ 干しいたけ	
9	木	コッペパン (減量)	インディアンポテト ナタデココヨーグルト		710 25.1 28.4	97 1.8	コッペパン じゃがいも さとう	なたね油	牛肉 ぶた肉 ぶたレバーチップ うずらたまご	牛にゆう チーズ ヨーグルト	ピーマン 玉ねぎ にんじん ナタデココ パナナ もも みかん パイナップル	
13	月	スポーツの日										
14	火	ごはん	からあげアーモンドあえ きつねうどん汁	ほうれん草とキャベツのあえもの ジョア (プレーン味) 牛乳はありません	614 28.2 15.1	94 2.3	ごはん さとう うどん でんぶん	ドレッシング アーモンド なたね油	とり肉 うすあげ かまぼこ	ジョア	にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	
15	水	ごはん	さけチーズフライ 大こんとうち豆の煮物	ブロッコリーサラダ ブルーベリーゼリー プラスワン給食	652 27.3 20.4	97 1.8	ごはん パン粉 さとう ブルーベ リーゼリー	なたね油	さけ うち豆 あつあげ	牛にゆう チーズ こんぶ	ブロッコリー キャベツ とうもろこし 大こん 糸こんにやく にんじん しいたけ さやいんげん	
16	木	コッペパン	ポテトと大豆のチーズ煮 大豆チョコクリーム	たまごスープ	677 27.8 31.6	74 3.1	コッペパン じゃがいも	バター 大豆チョコクリ ム	大豆 ベーコン ぶた肉 たまご	牛にゆう チーズ	パセリ 小松菜 玉ねぎ にんじん	
17	金	ごはん	マーボー豆腐 トマト	チンゲンサイのナムル	596 24.0 19.5	86 1.5	ごはん さとう でんぶん	ごま油 なたね油	とうふ みそ ぶた肉 ぶた肉レバー	牛にゆう	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ とうもろこし トマト	
20	月	きのこごはん	ひややっこ わかめとふのみそ汁	かぶのあますづけ	502 21.5 14.7	74 3.3	ごはん さとう ふ		うすあげ とうふ みそ かまぼこ	牛にゆう わかめ	しいたけ しめじ まいたけ にんじん グリーンピース かぶ きゅうり 玉ねぎ かぶの葉	
21	火	ごはん	きびなごのからあげ さつま汁	白菜ともやしのゆずあえ みかん 給食で全国めぐり！ 鹿児島県	593 23.9 17.0	92 2.2	ごはん さつまいも	なたね油	とり肉 みそ	牛にゆう きびなご	白菜 もやし ゆず にんじん ごぼう えのきたけ 糸こんにやく ねぎ しょうが みかん	
22	水	ごはん	とり肉とごぼうのさっぱり煮 なめこのみそ汁	りんごサラダ	561 30.7 14.4	82 2.6	ごはん さとう	なたね油	とり肉 みそ うすあげ とうふ	牛にゆう	こんにやく ごぼう しょうが にんにく キャベツ きゅうり なめこ にんじん ねぎ りんご	
23	木	うずまきパン	ボークビーンズ ジョア (ブルーベリー味)	キャベツとブロッコリーのサラダ 牛乳はありません	570 23.9 13.9	96 2.2	うずまきパン じゃがいも	なたね油 ドレッシング	いんげん豆 ぶた肉 ベーコン	ジョア チーズ	玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく トマト キャベツ ブロッコリー	
24	金	ごはん	さばのしょうが煮 かぼちゃのみそ汁	小松菜のいり大豆あえ	568 25.8 18.1	83 3.0	ごはん さとう		大豆 さば あつあげ みそ	牛にゆう	しょうが 小松菜 キャベツ ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ	
27	月	セルフ手巻 きずし	(ウインナー・ツナ・きゅうりたくあん) 温州みかんゼリー	豚汁	643 26.4 19.8	96 3.3	ごはん ゼリー さとう 里いも		ツナ みそ ウインナー ぶた肉	牛にゆう のり	しょうが たくあん きゅうり 大根 白菜 にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	
28	火	ごはん	エビと大豆のいそべあげ あげとまいたけのみそ汁	小松菜ともやしのおひたし	568 24.4 19.6	80 2.6	ごはん さとう でんぶん	なたね油	エビ 大豆 みそ あつあげ	牛にゆう ちりめんじゃこ 青のり	小松菜 キャベツ もやし まいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ	
29	水	ごはん	秋の味子キンカレー ヨーグルト(ぶどう味)	ごぼうサラダ	681 24.3 20.7	109 2.0	ごはん さつまいも	なたね油 ドレッシング カレールウ	とり肉 大豆	牛にゆう チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ トマト ごぼう 大こん きゅうり とうもろこし	
30	木	米粉入りパン (減量)	キャラメルポテト かぶのコンソメスープ	ツナサラダ	694 24.9 27.0	96 2.6	米粉入りパン さつまいも さとう	なたね油 バター ドレッシング	ツナ とり肉	牛にゆう	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん かぶ ブロッコリー	
31	金	とみつ金時入 りゆかりごは ん	サンマの梅煮 魚そうめん汁	小松菜の菊花あえ きくりん御膳	500 19.2 16.5	73 3.0	ごはん さつまいも	なたね油	サンマ 魚そうめん	牛にゆう	ゆかり 小松菜 もやし きく 玉ねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ しめじ	

かんきょう はいりよ しょくせいかつ
環境に配慮した食生活をしよう！

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、
さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の許容力を
こえるほど、環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にす
るために、できることを考えて実行していきましょう。

10月は食品ロス削減月間です。学校や家庭で食品ロス
が少しでも減るよう工夫して生活していきましょう！

<食品ロスについて詳しくなろう！
消費者庁HP>
※右のQRコードを読み込むと、
消費者庁HPにリンクします。



似ているけれど
全然違う

消費期限

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に
表示される「安全に食べら
れる期限」。期限をすぎた
場合は、食べない方がよい
でしょう。

※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。
一度開封したら早めに食べましょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い
食品に表示される「おいし
く食べられる期限」。期限を
すぎてもすぐに食べられな
くなるわけではありません。



～プラスワン給食の日って？～

今月からプラスワン給食の日がはじまります。
鯖江市をはじめ、福井県内でとれた食材を使ったデザートなどが給食に登
場します。おいしい食材を通して、福井県の自然、歴史、文化、伝統行事、産
業などを学びます。第1回目は、「鯖江産ブルーベリーゼリー」です。おたの
しみに！

