

志強うしよく花よこ 2025年 10月号

藤沢市立八松小学校

暑い日もあります。さわやかな風に秋を感じる季節となりました。

秋は旬のおいしいものが出回ります。給食では10月から

藤沢産の新米が登場します。

普段はミネラルや食物繊維がとれるよう、麦を入れて炊いています。

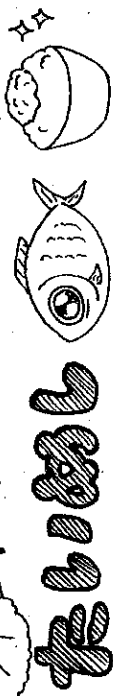
新米の日は、お米の味を楽しみます。米のみで炊きます。

秋の実りに感謝して、おいしいごはんをいただきます。

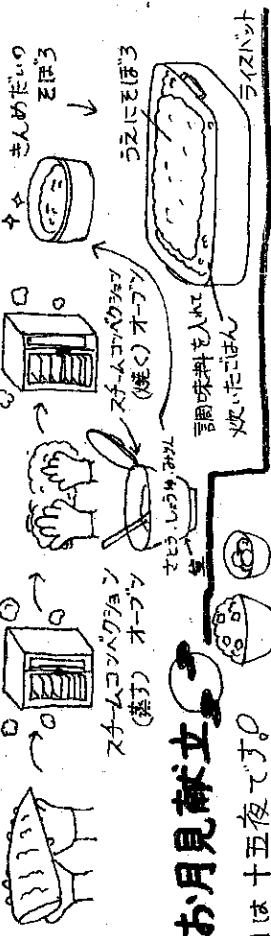
10月の給食

給食を
紹介しま〜す。

10% 市制記念日おめでとう献立



全目鯛のフライを蒸してほぐし、オリーブオイルで焼いて、調味料とあわせて、とほろを作ります。

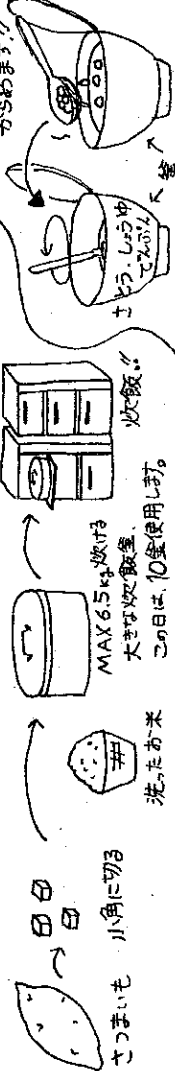


10% お月見献立

10月6日は十五夜です。

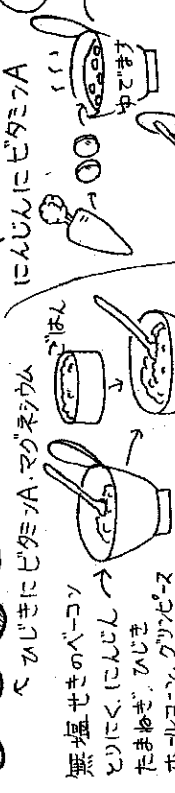
さつまいもごぼろ・みたらん

十五夜は秋の収穫などを感謝する行事です。別名芋名月日ともいいます。



10/8 目にはいい献立

10.10 → 10.10 10月10日は目の愛護デー



10/15 世界食料デー献立

かながわランチ

ごぼろ・さつまいもごぼろ

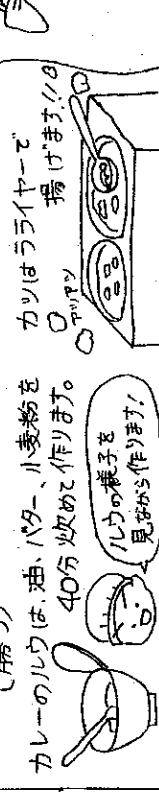
10% 世界食料デーです。

10月10日は世界食料デーです。世界の食料問題について考えようという日です。(パンの日などの関係で15日実施します。)

給食では食料問題、SDGsを意識して、和食の献立で、神奈川県産のものを使用しています。かながわランチが、登場です。みえるの大根とあなは神奈川県産を予定しています。

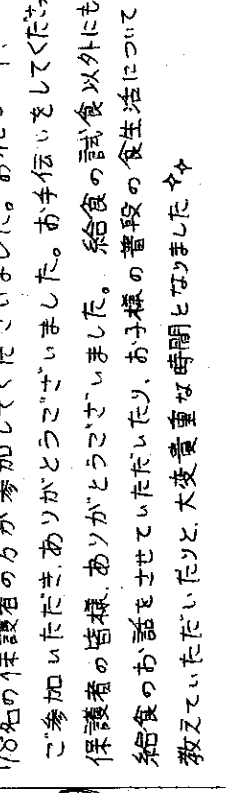
10% 運動会がんばろう献立

カレー・さつまいもごぼろ



10% 9月25日に試食会を行いました

9月25日に保護者の方々が対象とした試食会を行いました。78名の保護者の方々が参加してくださいました。お忙しい中、ご参加いただき、ありがとうございます。お手伝いをしてくださいました。保護者の皆様、ありがとうございます。給食の試食以外にも、給食のお話をさせてくださいました。お子様の普段の食生活について教えていただいたりと、大変貴重な時間となりました。

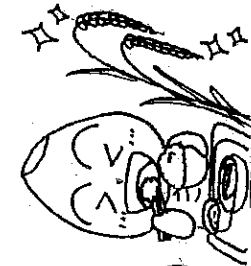


2025年

10

藤沢市立
八木小学校

こんだて よひびょう



日	メニュー	きいろ	あか	みどり	エビカレー	カロリー
1	たいめいしゃ しょうゆまめ とうひいっかきたまじり・牛乳	からだのなかで おにぎりにする	からだのなかで おにぎりにする	からだのなかで おにぎりにする	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	547 28.4 18.2 2.1
2	ごはん モーボーどら もやしナムル・牛乳	こめ・もぎ あひら・ごま せとう・ごま でんぷん	ひたにく ほうろ ちりめん ぎょうにょう	にんにく・ごま しょうが・にんにく なげねぎ もやし	にんにく しょうが・にんにく なげねぎ もやし	593 28.8 20.9 2.1
3	チリコンカン・スープ コンスープ くだもの(みかん)・牛乳	パン あひら こもぎ でんぷん	パン・とりにく ひたにく・たまご きんときめ ぎょうにょう	にんにく たまねぎ・クリーム にんにく・ホール トマト・レ・おかん	にんにく たまねぎ・クリーム にんにく・ホール トマト・レ・おかん	555 26.0 19.3 2.5
6	さつまいもごはん いりどつ みたらしたんご・牛乳	こめ・もぎ さつまいも・せとう ごま・でんぷん あひら・たまご	とりにく ぎょうにょう	しょうが・ごま ごぼう・さやいんげん にんにく たけのこ	しょうが・ごま ごぼう・さやいんげん にんにく たけのこ	604 23.4 12.9 1.8
7	菜飯(リアイファン) アーモンドフィッシュ むらもスープ・牛乳	こめ・もぎ あひら ごま・せとう さとう・アーモンド	かぼち ひたにく とりにく・たまご ぎょうにょう	にんにく・あひら たけのこ・しょうが ごま たまねぎ	にんにく・あひら たけのこ・しょうが ごま たまねぎ	541 26.5 19.3 2.1
8	ひじきライス キャラットポタージュ くだもの(バナナ)・牛乳	こめ・もぎ あひら・ごま しょうが・パター だしのん	パン・チーズ とりにく・とりにく ひじき・とりにく ぎょうにょう	にんにく・バナナ たまねぎ ホール グリーン	にんにく・バナナ たまねぎ ホール グリーン	588 23.0 16.3 2.3
9	ひじきわたくし りんざとさつまいも くだもの(みかん)・牛乳	パン スパゲッティ・アーモンド こもぎ・パター せとう・さつまいも	パン チーズ・たまご とりにく ぎょうにょう	にんにく・りんご にんにく・みかん たまねぎ ごま	にんにく・りんご にんにく・みかん たまねぎ ごま	591 20.8 24.0 1.7
10	メルルーサのチーズ こひきいも たまごいりやスープ・牛乳	パン じゃがいも でんぷん	メルルーサ チーズ・たまご とりにく ぎょうにょう	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャバツ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャバツ	550 33.6 16.6 2.7
14	みぞラーメン(ホットラーメン) はるまき 牛乳	ホットラーメン あひら・はるまき せとう・はるまき でんぷん・こもぎ	ひたにく ぎょうにょう	にんにく・ホール しょうが・もやし にんにく・なげねぎ たまねぎ・たけのこ	にんにく・ホール しょうが・もやし にんにく・なげねぎ たまねぎ・たけのこ	704 27.2 22.3 2.9

都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

日	メニュー	きいろ	あか	みどり	エビカレー	カロリー
15	ごはん さけのしおやき だいたいのいり みぞいり 牛乳	こめ・もぎ せとう	さけのしおやき だいたいのいり みぞいり 牛乳	にんにく たまねぎ あひら	にんにく たまねぎ あひら	583 31.7 21.0 2.4
16	カツカレー さんしょり 牛乳	こめ・もぎ こもぎ・パター パン・じゃがいも あひら	とりにく たまご チーズ ぎょうにょう	にんにく しょうが・ホール たまねぎ・たまご にんにく	にんにく しょうが・ホール たまねぎ・たまご にんにく	703 27.2 25.8 2.0
17	セサミトースト マンハッタン くだもの(バナナ)・牛乳	パン・おろし マカロン・ごま クッキー せとう・じゃがいも	パン しょうゆ あひら ぎょうにょう	にんにく・マッシュ セロリ・ホール にんにく・ホール たまねぎ・バナナ	にんにく・マッシュ セロリ・ホール にんにく・ホール たまねぎ・バナナ	542 19.8 20.9 2.2
21	ソフトめん だいたいの 牛乳	ソフトめん あひら でんぷん せとう・ごま	ひたにく えび・かぼち かまぼこ ぎょうにょう	にんにく・はくせい にんにく・もやし しょうが・なげねぎ しめじ	にんにく・はくせい にんにく・もやし しょうが・なげねぎ しめじ	598 30.1 15.2 2.0
22	ごはん さばの ゆでやさい ちゅうか 牛乳	こめ・はるまき せとう・ごま こま ごまあひら	さば ひたにく とりの ぎょうにょう	しょうが・にんにく にんにく・たまねぎ なげねぎ・はくせい キャバツ・もやし	しょうが・にんにく にんにく・たまねぎ なげねぎ・はくせい キャバツ・もやし	576 28.1 22.3 1.8
23	かてめし のっぺいじ くだもの(バナナ)・牛乳	こめ・もぎ あひら せとう・ごま こま・さつまいも	とりにく・ちゅうか あひら なげねぎ ぎょうにょう	ごぼう・たいこん にんにく・ごま しめじ・なげねぎ しめじ・なげねぎ しめじ・なげねぎ	ごぼう・たいこん にんにく・ごま しめじ・なげねぎ しめじ・なげねぎ しめじ・なげねぎ	540 20.8 14.6 2.3
24	ロールパン ポテトグラタン キャバツ 牛乳	パン じゃがいも あひら パター・ごま こま	パン しょうが あひら パター・ごま こま	たまねぎ マッシュ ホール キャバツ	たまねぎ マッシュ ホール キャバツ	614 26.5 26.0 2.5
27	カレー いんげん フルーン 牛乳	こめ・もぎ あひら・アーモンド パター・ごま こもぎ・さつまいも	とりにく・さつまいも ひじき・さつまいも とりにく・さつまいも ぎょうにょう	たまねぎ・さやいんげん マッシュ グリーン ブルー	たまねぎ・さやいんげん マッシュ グリーン ブルー	583 25.5 17.8 1.7
28	ソフトめん バイクトポテト 牛乳	ソフトめん あひら・じゃがいも せとう・パター こもぎ	ひたにく しす たまご ぎょうにょう	にんにく たまねぎ キャバツ トマト	にんにく たまねぎ キャバツ トマト	658 25.3 16.6 2.5
29	ごはん さわらの ゆでやさい けんちん 牛乳	こめ あひら せとう・さつまいも でんぷん・ごま	さわら とりの ぎょうにょう	しょうが・ごぼう なげねぎ・たいこん キャバツ・ごま にんにく	しょうが・ごぼう なげねぎ・たいこん キャバツ・ごま にんにく	540 21.8 14.7 1.8
30	ごはん ひたにく わかめ わかめ 牛乳	こめ あひら じゃがいも せとう	ひたにく たいす わかめ・しす ぎょうにょう	にんにく たまねぎ・あひら たけのこ つきごま	にんにく たまねぎ・あひら たけのこ つきごま	540 21.8 14.7 1.8
31	ソフトフランス パン キャバツ くだもの(バナナ)・牛乳	パン あひら じゃがいも せとう	ひたにく たいす わかめ・しす ぎょうにょう	にんにく たまねぎ・あひら たけのこ つきごま	にんにく たまねぎ・あひら たけのこ つきごま	609 26.4 21.0 2.4