

令和7年10月分 学校給食献立一覧表

日	曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー (kcal)
				1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類	
1	水	スライスパン 牛乳	スプーン	とり肉	牛乳 牛乳 生クリーム ポタージュスープの素 ホワイトルウ	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	スライスパン	じゃがいも 白いんげん豆	686
		きのこのクリーム煮								
		ハーブソテー								
		チョコマーガリン								
2	木	ごはん 牛乳		ハム	牛乳 わかめ	ねぎ	だいこん もやし キャベツ もやし エリンギ	米	ごま油 油	632
		わかめスープ								
		春巻き								
		豚キムチ炒め								
3	金	ごはん 牛乳		つみれ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ しょうが	米		654
		つみれ汁								
		照り焼きハンバーグ				にんじん	たまねぎ	砂糖 でんぶん	油	818
		こんにゃくとごぼうの磯煮🍣🍣								
6	月	<お月見給食>			牛乳			米		
		ごはん 牛乳								
		ふのみそ汁				ごまつな	たまねぎ えのきたけ	白玉ふ	油	669
		里いもコロッケ								
7	火	キャベツのゆかりあえ	直送	豆腐 みそ	とり肉	ゆかりこ	キャベツ もやし うめ	米		
		月見だんご								
		シーフードカレー🍲🍲 牛乳				にんじん	たまねぎ しょうが	米	油 カレールウ	621
		りっちゃんの元気サラダ								
8	水	ミニトマト	ビニール手袋 小1こ 中2こ	ハム	塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	米	油	764
		ごはん 牛乳								
		がんもどきと野菜の煮物				にんじん	ごんにゃく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	661
		一口揚半								
9	木	マカロニサラダ	マヨネーズ (個袋)	ハム			キャベツ きゅうり	米	油	837
		ごはん 牛乳								
		五目汁				にんじん ねぎ	しめじ			651
		子持ちししゃもフライ								
10	金	きゅうりのごま酢あえ	直送	ししゃも		にんじん	きゅうり キャベツ	パン粉 小麦粉	油	830
		<目を大切にしよう給食>								
		クロスロールパン 牛乳				チンゲンサイ	とうもろこし はくさい	クロスロールパン	油	737
		鶏肉と白菜のスープ煮								
14	火	ほうれんそう入り豆乳グラタン	直送	豆腐 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉 砂糖	油	814
		キャロットサラダ				にんじん パセリ	キャベツ	砂糖	オリーブ油	
		ブルーベリーゼリー								
		ごはん 牛乳								
15	水	白みそ汁	直送	豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん	米		645
		いかミンチカツ🍱🍱				にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パン粉 小麦粉 でんぶん	油	805
		五目きんぴら🍱🍱								
		ごはん 牛乳				にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パン粉 小麦粉 でんぶん	油	620
16	木	野菜のうま煮	直送	豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん	米		760
		いわしのしょうが煮								
		磯香あえ								
		ソフトめんのミートソースかけ				にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ソフトめん	油	654
17	金	牛乳	直送	豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	米		859
		オムレツ								
		コールスローサラダ								
		ごはん 牛乳				にんじん	たまねぎ	ソフトめん	油	619
20	月	春雨スープ	直送	豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん	米		760
		肉だんごの甘酢炒め								
		三色ナムル								
		ごはん 牛乳				にんじん	たまねぎ	ソフトめん	油	645
21	火	いりどり🍗🍗	直送	豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん	米		783
		さばの銀紙焼き								
		おひたし								
		<アジア大会応援給食 台湾の日>				にんじん	たまねぎ	ソフトめん	油	643
22	水	ルーロー飯 牛乳	直送	豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん	米		796
		トマトと卵のスープ								
		豆花 (トウファ)								
		ごはん 牛乳				にんじん	たまねぎ	ソフトめん	油	647
23	木	肉豆腐	直送	豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん	米		816
		れんこんサンドフライ								
		めかぶの酢の物								
		ミルクロールパン 牛乳				にんじん	たまねぎ	ソフトめん	油	701
24	金	コーンクリームスープ	直送	豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん	米		837
		肉だんごのケチャップ煮								
		克蘭チサラダ								
		ごはん 牛乳				にんじん	たまねぎ	ソフトめん	油	661
27	月	のっぺい汁🍲🍲	直送	豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん	米		818
		鶏肉とレバーのごまみそがらめ								
		わかめサラダ								
		ごはん 牛乳				にんじん	たまねぎ	ソフトめん	油	641
28	火	さつま汁	直送	豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん	米		789
		五目厚焼き卵								
		ツナと大豆の煮つけ								
		ごはん 牛乳				にんじん	たまねぎ	ソフトめん	油	626
29	水	じゃがいもの含め煮	直送	豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん	米		753
		キャベツ入りつくね								
		みかん								
		ごはん 牛乳				にんじん	たまねぎ	ソフトめん	油	689
30	木	すいとん	直送	豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん	米		845
		ぶりの竜田揚げ								
		ごまあえ								
		ごはん 牛乳				にんじん	たまねぎ	ソフトめん	油	663
31	金	マーボー豆腐	直送	豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん	米		833
		しゅうまい								
		コーンサラダ								
		ごはん 牛乳				にんじん	たまねぎ	ソフトめん	油	657
		チキンライス 牛乳	直送	豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん	米		798
		ポトフ								
		かぼちゃコロッケ								
		一口ぶどうゼリー								

※献立、材料は都合により変更することがあります。

10月10日は目の愛護デー ～目を大切にしましょう～

クロスロールパン、牛乳、鶏肉と白菜のスープ煮、ほうれんそう入り豆乳グラタン、キャロット