

10月分学校給食予定献立表

献立目標：目に良い食べ物を知ろう

2025年 御前崎市学校給食センター

日 / 曜 日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フ ォ ー ン ク	欠食校
			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			エネルギーたんぱく kcalg
1	滋 賀 県 の 料 理	ごはん	米							○	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		わかさぎのからあげ	でん粉	米油	わかさぎ			塩			
		かしわのじゅんじゅん	砂糖	鶏肉 ちくわ	人参	大根 根菜ねぎ 白菜 こんにゃく えのきだけ	しょうゆ 酒 みりん				
		きゅうりのうめおかかあえ		鯉(かつお)削り節		きゅうり 梅 キャベツ	しょうゆ	幼 448 18.4 小 544 22.7 中 661 27.1			
2	木	ごはん	米							○	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		いわしのかばやき	でん粉 砂糖	米油	鰯(いわし) 豚肉 みそ 豆腐			しょうゆ 酒 みりん			
		とんじる	里芋	ごま油	人参	大根 葉ねぎ	だし用削り節	幼 495 19.8 小 605 24.3 中 737 28.8			
		キャベツともやしのこんぶあえ		ごま	塩昆布	キャベツ もやし	塩				
3	金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング	脱脂粉乳			塩	○		
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		キーマカレー	レンズ豆	菜種油	鶏肉 大豆	人参 ピーマン パプリカ	にんにく 玉ねぎ	カレー グリッパ ソース カレ粉 クレ			
		さつまいものクリームに	さつま芋	菜種油	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	人参	玉ねぎ			クレ 和イトル 塩 こしょう コンソメ チンスープ
		きゅうりとコーンのサラダ	砂糖	オリーブ油	ハム		きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう			
6	月	うどん	小麦粉					塩	○		
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		さつまいもコロッケ	さつま芋 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉	油 米油	大豆			塩			
		わかめうどんじる	でん粉		鶏肉	わかめ	小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ しめじ		酒 みりん 塩 しょうゆ だし用削り節 和風だし 昆布だし しょうゆ 酢	幼 409 15.8 小 592 22.3 中 731 26.7
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油	鯉油漬け			切り干し大根 きゅうり キャベツ			
		じゅうごやデザート	砂糖					梨			
7	火	ごはん	米						○		
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		やきぎょうざ	砂糖 小麦粉 でん粉	油	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが			しょうゆ 塩
		マーボー豆腐	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ	人参	しょうが にんにく だけのこ 根菜ねぎ 干ししいたけ	酒 トウモロコシ しょうゆ 中華だし			幼 564 21.2 小 632 23.6 中 780 28.4
		はるさめサラダ	春雨 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	人参	もやし	しょうゆ 酢 塩				
8	水	ごはん	米						○		
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		ツナいりあつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵 鯉			酢 みりん 塩 鰹だし しょうゆ			
		にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉	人参	まいだけ 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	しょうゆ みりん 酒			幼 501 18.2 小 599 21.8 中 731 25.7
		ほうれんそうのごまあえ	砂糖	ごま		ほうれん草	もやし	しょうゆ			
9	木	ちらしずし	米 砂糖		卵		人参	だけのこ かんぴょう 枝豆	酢 塩 和風だし しょうゆ	○	浜中 北小6年
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		とりにくのシューシーあげ	でん粉 小麦粉	ごま油 米油	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ なめこ	しょうゆ 酒 こしょう		
		なめこのみそしる						だし用削り節	幼 495 20.7 小 600 25.2 中 733 29.9		
		いそかあえ				のり		キャベツ もやし	しょうゆ		
10	金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング	脱脂粉乳			塩	○	浜中 はまおか幼	
		ブルーベリージャム	砂糖					ブルーベリー			
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		コロコロレモンステーキ	でん粉 砂糖	菜種油	豚肉			にんにく しめじ 玉ねぎ レモン果汁			塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ
		ABCマカロニスープ	じゃが芋 マカロニ		ウインナー	人参 パセリ	玉ねぎ	塩 こしょう コンソメ		幼 525 22.1 小 662 28.4 中 831 34.5	
		コールスローサラダ	砂糖	ソイグ マヨネーズ オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁		塩 こしょう	
14	火	ごはん	米						○	北小5年	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		さばのしおやき			鯖(さば)			塩			
		あつあげのみそしる			厚揚げ みそ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節			幼 528 20.2 小 644 24.9 中 787 29.6
		きんぴらごぼう	砂糖	ごま	鶏肉	人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん			
15	水	むぎごはん	米 大麦						○	北こ	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		だいずとにぼしのあげに	でん粉 砂糖	米油 ごま	大豆	煮干し					しょうゆ
		きのこカレー	じゃが芋	菜種油	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ ししいたけ エリンギ りんご えのきだけ			クレ カール ソース グリッパ 塩 こしょう 丼スープ コンソメ
		くきわかめサラダ	砂糖	ごま油	鯉油漬け	茎わかめ	人参	キャベツ		しょうゆ 酢 塩	
16	木	ごはん	米						○	第一小 東小4年	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		ぶたにくのごまだれいため		菜種油 ごま	豚肉		パプリカ	玉ねぎ			塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん
		かきたまじる	春雨 でん粉		卵 豆腐		ほうれん草	白菜 干しいたけ			だし用削り節
		きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり キャベツ		塩 しょうゆ 唐辛子	

日 / 曜 日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ス プ ー ン ・ フ ォ ー ク	欠食校
			たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			エネルギーたんぱく質 kcal g
17 金		コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	第一小 東小
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とうふのチーズやき		菜種油	豆腐 ベーコン	チーズ	トマト	玉ねぎ	グチャップ ソース		
		レンズまめのスープ	レンズ豆 じゃが芋	オリーブ油	鶏肉		人参 パセリ	エリンギ 玉ねぎ	コンソメ 粉チーズ 塩 こしょう		
		ツナサンドのぐ		ノンfat マヨネーズ	鰹油漬け		人参	キャベツ とうもろこし	塩 こしょう		
20 月		ちゅうかめん	小麦粉								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さつまいもチップス	さつまい芋	米油		青のり			塩		
		タンメンスープ	でん粉	ごま油	豚肉 なんと		人参	にんにく しょうが もやし 根深ねぎ きくらげ キャベツ	しょうゆ 粉チーズ 中華だし 昆布だし 和風だし 塩 酒 みりん 酢		
		ちゅうかサラダ	砂糖	菜種油 ごま油	鰹油漬け		人参	きゅうり キャベツ	酢 塩 しょうゆ		
21 火		さくらごはん	米 大麦						しょうゆ 塩 酒		北小 はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		やきししゃも			ししゃも						
		ちくぜんに	里芋 砂糖	ごま油	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく たけのこ 干ししいたけ	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし 昆布だし		
		にらともやしのちゅうかいだめ		菜種油	豚肉		にら	もやし きくらげ にんにく	中華だし 塩 こしょう しょうゆ		
22 水	ふるさと給食の日	つゆひかりごはん	米					茶	塩 酒		北小2年 はまおか幼 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		かつおのかくに	砂糖		鰹	昆布		しょうが	しょうゆ 酒		
		みそけんちんじる		ごま油	豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	こんにゃく 大根 しいたけ ごぼう	だし用削り節		
		あげさといものピーナッツあえ	里芋 砂糖 でん粉	米油 落花生					しょうゆ 酒 みりん グチャップ		
23 木	韓国の料理	ごはん	米							○	第一小1年 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ビビンバ	砂糖	菜種油	豚肉			干しいただけ こんにゃく にんにく	酒 グチャップ しょうゆ みりん		
		チゲスープ			鶏肉 豆腐 卵 みそ		にら	根深ねぎ 白菜 えのきたけ 白菜キムチ	粉チーズ 中華だし 塩 しょうゆ		
		ほうれんそうのナムル		ごま油 ごま			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩		
24 金		マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	はまおか幼 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		オムレツのきのこソースかけ	砂糖	油 菜種油	卵			しめじ 玉ねぎ マッシュルーム	塩 酢 グチャップ ソース ワイン		
		チキンピーンズ	ひよこ豆 砂糖 青えんどう豆 赤いんげん豆 じゃが芋	菜種油	鶏肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	ワイン 塩 こしょう グチャップ ソース 粉チーズ		
		キャベツのパペロンチーノ	スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ にんにく	ワイン コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 唐辛子		
27 月		チキンピラフ	米 大麦	バター 菜種油	鶏肉		人参	玉ねぎ グリーンピース	コンソメ 塩 ワイン こしょう	○	御前崎中
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		だいずコロッケ	じゃが芋 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	油 米油	大豆			玉ねぎ	しょうゆ 塩 香辛料		
		ミートボールいりコンソメスープ	じゃが芋	菜種油	ミートボール		人参 パセリ	玉ねぎ	塩 こしょう コンソメ		
		コーンサラダ	砂糖	菜種油				とうもろこし きゅうり キャベツ	塩 こしょう コンソメ		
28 火		ごはん	米								御前崎中2年 御前崎中3年 東小
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とうふステーキのそぼろあんかけ	でん粉 砂糖	油 菜種油	豆乳 大豆 鶏肉			こんにゃく しょうが	塩 しょうゆ みりん		
		ベーコンとじゃがいものにももの	じゃが芋 砂糖	菜種油	ベーコン		人参	玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
		キャベツのピーナッツあえ	砂糖	落花生				キャベツ もやし	しょうゆ		
29 水		ごはん	米								御前崎中2年 御前崎中3年 第一小 東小6年 御前崎小 はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		チキンカツ	小麦粉 パン粉	米油	鶏肉				塩 こしょう		
		さつまいものみそしる	さつまい芋		みそ 豆腐 油揚げ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ	だし用削り節		
		たまごとし	砂糖		卵 凍り豆腐			玉ねぎ しめじ グリーンピース	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
30 木		ごはん	米								御前崎中2年 御前崎中3年 第一小2年 北小 御前崎小 白羽小
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		しろみぎかなのピーナッツチリソースかけ	でん粉 砂糖	米油 ごま油 落花生	鰹(たら)			にんにく しょうが	グチャップ しょうゆ 酒 かつお 中華だし 塩 しょうゆ		
		ちゅうかふうたまごスープ	でん粉		卵 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ 根深ねぎ 干しいただけ	しょうゆ 粉チーズ コンソメ しょうゆ		
		チンゲンサイとふたにくのオイスターいため		菜種油	豚肉		チンゲン菜	もやし きくらげ しょうが	酒 粉チーズ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
31 金		こくとういりコッペパン	小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	御前崎中 北小6年 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		コロコロマーマレードチキン	マーマレード でん粉	菜種油	鶏肉			にんにく	塩 ワイン しょうゆ		
		パンプキンポターージュ		バター	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ	コンソメ 和風トル 塩 こしょう		
		シーザーサラダ	クルトン	ノンfat マヨネーズ オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩 こしょう		

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL：86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

