

令和7年10月 学校給食献立表

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず（主菜・副菜）	左記のおかず（主菜・副菜）に使用する主な食材		
1	水	ごはん 牛乳	★ チリコンカン	豚肉 にんにく 白いんげん 玉ねぎ パセリ ホールトマト トマトピューレ	802	318
				お好みソース パン粉 チリパウダー		
			★ ドレッシング和え	ブロッコリー 柚子かつおドレッシング		
			★ ひじきのごまマヨネーズ和え	ひじき まぐろフレーク キャベツ 人参 白ごま マヨネーズ		
			★ 柿	柿		
2	木	ごはん 牛乳	★ 鶏肉の香味炒め	鶏肉 しめじ 玉ねぎ 人参 ごま油 にんにく 生姜	780	316
			★ おかか和え	さやいんげん かつお節		
			★ うどん	干しうどん 干し椎茸 油揚げ 錦糸卵 ねぎ だし昆布 花かつお		
			★ フルーツヨーグルト	黄桃缶 パイン缶 ヨーグルト		
3	金	麦ごはん 牛乳	★ さんまの甘辛からめ	さんま角切 でんぶん 生姜	896	301
			★ 大根のぼん酢和え	大根 人参 ぼん酢		
			★ げんきサラダ	キャベツ きゅうり 人参 ちくわ ホールコーン 刻み昆布 かつお節		
			★ かぼちゃの甘辛煮	かぼちゃ		
				麦ごはん・・・米 麦		
6	月	ごはん 牛乳	★ すき焼き煮	豚肉 焼肉 糸こんにゃく 人参 玉葱 焼き豆腐	874	306
			★ 小松菜ののり和え	もやし 小松菜 きざみのり		
			★ ポテトサラダ	じゃが芋 玉葱 人参 きゅうり マヨネーズ		
			★ きなこ団子	白玉もち きな粉		
7	火	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のクリーム煮	鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 上新粉 とりがらスープ 牛乳 パセリ	802	351
			★ ドレッシング和え	ほうれん草 錦糸卵 ごまドレッシング		
			★ 五目ビーフン	ビーフン かに風味かまぼこ キャベツ 人参 ピーマン 干し椎茸		
				ウスターソース ごま油		
			★ パイン缶	パイン缶		
8	水	ごはん 牛乳	★ 揚げ鶏のレモン風味	鶏肉 でんぶん レモン果汁	815	325
			★ キャベツの青しそ和え	キャベツ 人参 青じそドレッシング		
			★ チンゲン菜のソテー	チンゲン菜 人参 玉ねぎ しめじ まぐろフレーク にんにく		
			★ うずらの卵のしょうゆ煮	うずら卵		
9	木	わかめごはん 牛乳	★ いわしフライ	（いわし パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆粉）ウスターソース	844	416
			★ 青菜和え	ブロッコリー 菜めしの素（青菜 かつお節）		
			★ 白菜サラダ	白菜 きゅうり 人参 ちくわ ごま油 白ごま		
			★ ミニゼリー（洋なし）	（洋なし果肉 洋なし濃縮果汁）		
			★ 秋のけんちん汁	里芋 大根 人参 鶏肉 豆腐 ねぎ 煮干し だし昆布		
				わかめごはん…米 炊き込みわかめ（わかめ）		
10	金	ごはん 牛乳	★ ビビンバの具	豚肉 干し椎茸 生姜 にんにく 赤みそ コチジャン 豆板醤 錦糸卵 人参	855	355
				もやし ほうれん草 白ごま ごま油 キムチの白菜漬け		
			★ パリパリサラダ	キャベツ きゅうり 人参 たくあん しらす干し		
			★ えびボール揚げ	（えび 魚肉 でんぶん 豚脂 大豆たん白 玉ねぎ 卵白 えびエキス ホタテエキス）青のり 粉かつお お好みソース		
14	火	ごはん 牛乳	★ 豚肉の五目炒め	豚肉 白菜 人参 チンゲン菜 干し椎茸 生姜 にんにく でんぶん	795	333
			★ もやしのお浸し	もやし さやいんげん かつお節		
			★ 拌三糸	春雨 かに風味かまぼこ きゅうり 錦糸卵 人参 わかめ ごま油		
			★ 揚げ餃子	（豚肉 キャベツ 玉ねぎ ねぎ にら にんにく 生姜 人参 椎茸 大豆たん白 小麦粉）		
15	水	ごはん 牛乳	★ ししゃものいそべ揚げ	ししゃも 小麦粉 青のり	799	471
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ		
			★ 昆布サラダ	大根 切干大根 人参 チキンハム（鶏肉 でんぶん）刻み昆布 かつお節		
			★ こんにゃくのピリ辛炒め	こんにゃく 人参 ごま油 一味唐辛子 白ごま		
16	木	ごはん 牛乳	★ 鶏肉の照り焼き	鶏肉	849	295
			★ うめちり和え	ブロッコリー うめちりご飯の素（しらす干し 白ごま 梅 青しそ）		
			★ ソテー（カレー粉入り）	じゃが芋 人参 ピーマン 干し椎茸 豚肉 カレー粉		
			★ りんご	りんご		
			★ かきたま汁	卵 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ だし昆布 花かつお でんぶん		
17	金	ゆかりごはん 牛乳	★ コロッケ	（じゃが芋 牛肉 玉ねぎ 大豆たん白 パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆粉 原料の一部に卵、乳 豚肉含む）ウスターソース	820	343
			★ ゆでキャベツ	キャベツ		
			★ ひじきの煮物	ひじき 人参 ごぼう さつま揚げ 油揚げ グリンピース		
			★ 白菜のレモン和え	白菜 人参 レモン果汁		
				ゆかりごはん・・・米 ゆかり（赤しそ）		

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材		
20	月	ごはん 牛乳	★ チキンピーンズ	大豆 鶏肉 ジャが芋 玉葱 人参 パセリ 鶏がらスープ ケチャップ	813	480
				ウスターソース カレー粉 白ワイン		
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー マヨネーズ		
			★ ミニがんも	こつぷがんも 大根 人参 さやいんげん		
			★ のり味いりこ	かえりいりこ 青のり		
21	火	麦ごはん 牛乳	★ マーマレードチキン	鶏肉 にんにく でんぷん マーマレード 白ワイン	818	286
			★ かおり和え	白菜 かおり(青しそ)		
			★ ポテトカップグラタン	(じゃが芋 でんぷん 牛乳 ほうれん草 玉葱 チーズ マーガリン 小麦粉		
				チキンエキス)		
			★ ウィンナーときのこのソテー	ウィンナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん 大豆たん白) 人参		
				えのき茸 しめじ ホールコーン にんにく		
				麦ごはん・・・米 麦		
22	水	ごはん 牛乳	★ トントンもみじの広島ソース	豚肉 ジャが芋 上新粉 お好みソース 中みそ ケチャップ レモン果汁	847	295
				青のり 粉かつお		
			★ ぼん酢和え	キャベツ 人参 ぼん酢		
			★ きんぴらごぼう	ごぼう 人参 こんにゃく さつま揚げ さやいんげん 一味唐辛子		
			★ ミニゼリー(ピーチ)	(白桃ピューレ 白桃果肉 ピーチ濃縮果汁)		
23	木	ごはん 牛乳	★ 魚の石垣揚げ	ほき 白ごま 黒ごま 小麦粉	803	349
			★ せん大根和え	大根 刻みたくあん かつお節		
			★ せとうちさっぱりサラダ	春雨 白菜 人参 小松菜 しらす干し レモン果汁 マヨネーズ		
			★ 冷凍みかん	みかん		
			★ きのごスープ	豚肉 人参 玉葱 しめじ 干し椎茸 パセリ とりがらスープ		
24	金	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のスパイス焼き	鶏肉 生姜 カレー粉 チリパウダー	810	443
			★ かにかま和え	チンゲン菜 かに風味かまぼこ もやし わかめ		
			★ 切り干し大根の煮物	切干大根 さやいんげん さつま揚げ 油揚げ 人参 こんにゃく 干し椎茸		
			★ キャンディーチーズ	キャンディーチーズ		
27	月	ごはん 牛乳	★ とんかつ	(豚肉 パン粉 でんぷん 大豆粉) とんかつソース	804	365
			★ ゆでキャベツ	キャベツ		
			★ 大豆のいそ煮	大豆 油揚げ ひじき こんにゃく 人参 鶏肉 さやいんげん		
			★ ほうれん草のお浸し	ほうれん草 人参 かつお節		
28	火	菜めし 牛乳	★ あじの竜田揚げ	あじ 生姜 でんぷん	791	335
			★ 磯ポテト	じゃが芋 青のり		
			★ 白菜とわかめのサラダ	いか 人参 白菜 きゅうり わかめ		
			★ フルーツナタデココ	パイン缶 黄桃缶 ナタデココ		
				菜めし・・・米 菜めしの素(広島菜)		
29	水	ごはん 牛乳	★ 鶏肉の南蛮漬け	鶏肉 でんぷん 玉ねぎ 人参 ピーマン	850	384
			★ ソテー	さやいんげん にんにく		
			★ 大根のそぼろ煮	大根 人参 厚揚げ こんにゃく 豚ミンチ グリーンピース		
			★ 小松菜のごま和え	小松菜 もやし かに風味かまぼこ ごま		
30	木	ごはん 牛乳	★ 豚肉と卵の中華炒め	豚肉 卵 玉ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜 生姜 にんにく オイスターソース	783	349
				ごま油		
			★ 白菜のおかか和え	白菜 かつお節		
			★ アーモンド和え	ホールコーン 人参 キャベツ ちくわ アーモンド		
			★ ミニゼリー(りんご)	(りんご濃縮果汁)		
			★ わかめスープ	わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ とりがらスープ		
31	金	コッペパン 牛乳	★ かぼちゃハンバーグ	(鶏肉 玉葱 かぼちゃ 豚脂 大豆たん白 豚肉 にんにく 生姜)	756	405
				ミニケチャップソース		
			★ ゆかり和え	ブロッコリー 人参 ゆかり(赤しそ)		
			★ 広島塩レモン焼きスパゲッティ	スパゲッティ 豚肉 たこ かまぼこ 人参 もやし ねぎ レモン果汁 ごま油		
			★ スイートポテト	(さつま芋 米粉 豆乳 大豆たん白 寒天)		
				コッペパン・・・小麦粉 ショートニング イースト		
				チョコレートスプレッド・・・水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニング ココアパウダー		
				カカオマス 乳化剤		

※ 給食には、箸はつきませんので、家庭から持参してください。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ 献立の中には、食材(乳製品・卵など)を使用するものもありますので、使用する食材も十分ご確認ください。

1食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	818kcal	31.8g	23.5g	356mg	104mg	2.8mg	296μg	0.63mg	0.53mg	33mg	5.6g	2.4g

まいつき にち、感謝・完食の日です。家庭でも取組みましょう。