



# 令和 7年 10月 学校給食予定献立表



日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示対象品目	エネルギー(kcal)	
			赤(あか)のグループ	緑(みどり)のグループ	黄(き)のグループ	調味料他	【特定原材料】 えび・かに・ くるみ・小麦・ そば・卵・乳・ 落花生	たんぱく質(g)	
			おもにからだをつくる もとなるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるもの	おもにエネルギーの もとなるもの			脂質(g)	
1	水	ごはん		ごはん			615	740	
		アジのピリからソース	アジ	ねぎ,しょうが,にんにく	かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら	しょうゆ,さけ,トウバンジャン	小麦	26.8	31.6
		しそひじきあえ	しそひじき	キャベツ,にんじん			小麦		
		なめこじる	とうふ	だいこん,なめこ	じゃがいも	みそ,かつおだし		17.9	20.7
		ピピンパ		むぎごはん				589	713
2	木	(にくそぼろ)	ぶたにく	ねぎ,しょうが,にんにく	さとう,あぶら	しょうゆ,さけ,こしょう	小麦	22.2	26.9
		(ナムル)		もやし,ほうれんそう,にんじん	さとう,ごま,ごまあぶら	しょうゆ,トウバンジャン	小麦		
		わかめスープ	とうふ,わかめ	コーン,しいたけ	はるさめ	しょうゆ,ちゅうかスープ,さけ,しお,こしょう	小麦	19.1	22.3
3	金	ごはん		ごはん				656	801
		とりにくのマリアナソース	とりにく	トマト,しょうが	かたくりこ,あぶら,さとう	ソース,しょうゆ,さけ	小麦	28.0	34.0
		ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	キャベツ,ブロッコリー,コーン	さとう,オリーブオイル	す,しょうゆ,しお,こしょう	小麦	22.2	26.4
		きのこスープ	とうふ	たまねぎ,こまつな,えのき,しめじ,しいたけ		コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう	小麦	22.2	26.4
6	月	ごはん		ごはん				612	744
		マグロのわふうマリネ	マグロ	しょうが	こむぎこ,かたくりこ,あぶら,さとう	しょうゆ,さけ,す	小麦	28.4	34.5
		キャベツのしおこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ,にんじん	ごま				
		さといものみそしる	あぶらあげ	にんじん,えのき,ねぎ	さといも	かつおだし,みそ		16.6	19.4
7	火	やきぶたチャーハン	たまご,やきぶた	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	ごはん,ごまあぶら,あぶら	しょうゆ,しお,こしょう	卵・乳・小麦	619	749
		はくさいとえびだんごのスープ	えびだんご	はくさい,コーン,にんじん	はるさめ,ごまあぶら	さけ,ちゅうかスープ,しょうゆ,しお,こしょう	えび	23.5	28.2
		てづくりくろかんてん	きなこ,かんてん		くろざとう,くずこ,さとう	しお		18	20.9
8	水	ごはん		ごはん				634	785
		さばのみそに	さばのみそに					24.4	30.5
		ごまあえ		キャベツ,ほうれんそう	ごま,さとう	しょうゆ	小麦	20.7	25.2
		のっぺいじる	あぶらあげ	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにやく,ねぎ	さといも,かたくりこ,さとう	しょうゆ,かつおだし,こんぶだし	小麦	25.4	31.6
9	木	ごはん		ごはん				666	812
		あつあげのちゅうかに	あつあげ,ぶたにく	たまねぎ,チンゲンサイ,コーン,にんじん,しょうが,にんにく	あぶら,かたくりこ	ちゅうかスープ,オイスターソース,しょうゆ,しお,こしょう	小麦	29.2	35.7
		だいこんツナサラダ	ツナ	だいこん,ほうれんそう,レモンかじゅう	さとう,あぶら	しょうゆ,す	小麦	21.5	25.4
		フライビーンズ	だいた		かたくりこ,あぶら,さとう	しょうゆ	小麦	21.5	25.4
10	金	てまきずし(すめし)			ごはん,さとう	す,しお		710	878
		(のり,たまご,ソーセージ,ツナ,チーズ)	のり,たまご,やき,ソーセージ				卵	31.2	35.9
		とんじる	ぶたにく,とうふ	きゅうり,レモンかじゅう	さつまいも	みそ,かつおだし	卵・乳	25.4	31.6
14	火	ごはん		ごはん				626	765
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく,あつあげ,ちくわ	たまねぎ,にんじん,いんげん,しょうが	じゃがいも,さとう,あぶら	しょうゆ,さけ,みりん,かつおだし	小麦	23.0	27.3
		かきいりわかめサラダ	わかめ	きゅうり,かき	さとう,ごまあぶら,ごま	しょうゆ,す	小麦		
		うめぼし(うめぼししてげんき!キャンペーン)		うめぼし				16.9	19.8
15	水	ちゅうかどん	ぶたにく,あつあげ,うずらたまご	はくさい,たまねぎ,たけのこ,にんじん,しょうが,にんにく	さとう,あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	しょうゆ,オイスターソース,さけ,ちゅうかスープ,こしょう	卵・小麦	24.7	30.0
		にんじんしりしり	ツナ	にんじん,もやし,レモンかじゅう	さとう,ごまあぶら	しょうゆ	小麦	22.1	26.4
		だいがくいも			さつまいも,さとう,あぶら	しょうゆ,す	小麦	22.1	26.4
16	木	ごはん		ごはん				568	690
		ホキのコチュマヨやき	ホキ			マヨネーズ,コチュジャン,こしょう	卵	25.4	30.7
		おろしあえ		だいこん,ほうれんそう,しめじ	さとう	かつおだし,しょうゆ	小麦	16.3	18.5
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ	かぼちゃ,たまねぎ,ねぎ		みそ,かつおだし			
17	金	ソースカツどん			ごはん			720	817
		(トンカツ,ポイルキャベツ)	トンカツ	キャベツ	あぶら,さとう	ソース,しょうゆ,みりん	小麦・卵	24.9	27.7
		みそけんちんじる	あつあげ	だいこん,こんにやく,ごぼう,にんじん,ねぎ	さといも	みそ,さけ,かつおだし		24.1	25.0
		おこめのムース			おこめのムース		卵・乳	24.1	25.0
20	月	ごはん		ごはん				669	809
		さわらのしおやき	さわら			しお		35.6	42.9
		すのもの	ちくわ,わかめ	きゅうり	ごま,さとう	す,しょうゆ,しお	小麦	22.8	26.5
		とふのこののもの	とふのこ,とりにく,あぶらあげ	はくさい,だいこん,こまつな,にんじん	さとう,あぶら	しょうゆ,さけ,みりん,かつおだし	小麦	22.8	26.5
21	火	コッペパン				コッペパン	小麦・乳	753	878
		あきあじクリームシチュー	とりにく,ぎゅうにゅう,スキムミルク,こなチーズ	たまねぎ,にんじん,しめじ	さつまいも,くり,バター	ベシャメルソース,スープストック,しお,こしょう	乳・小麦	26.8	31.2
		ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー,コーン	あぶら,さとう	す,しお,こしょう		27.2	30.9
		マーシャルビーンズ			マーシャルビーンズ		乳	27.2	30.9
22	水	げんりょうごはん			ごはん			656	812
		カレーうどん	ぶたにく,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,ねぎ	うどん,かたくりこ	カレーウ,カレーコ,ケチャップ,しょうゆ,みりん,かつおだし,こんぶだし	小麦	21.8	26.2
		こうやどうふのからあげ	こうやどうふのからあげ		あぶら				
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	さとう	しょうゆ	小麦	20.3	23.9
23	木	ごはん		ごはん				669	817
		ホイコーロー	ぶたにく,あつあげ	キャベツ,ピーマン,パプリカ,ねぎ,しいたけ,にんにく,しょうが	かたくりこ,あぶら,さとう	テンメンジャン,しょうゆ,さけ,トウバンジャン,ちゅうかスープ,こしょう	小麦	24.8	30.3
		ちゅうかサラダ	ハム	きゅうり,もやし,にんじん	はるさめ,さとう,ごま,ごまあぶら	しょうゆ,す	乳・卵・小麦	20.4	24.0
		かき		かき					
24	金	ごはん		ごはん				680	830
		しろみぎかなのからあげ	たら		かたくりこ,あぶら	しお,こしょう		26.3	32.0
		ポテトサラダ	ハム	きゅうり,にんじん,コーン	じゃがいも,あぶら,さとう	マヨネーズ,す,しお,こしょう	卵・乳	24.6	29.7
		だいこんのみそしる	とうふ,あぶらあげ	だいこん,えのき,にんじん,ねぎ		みそ,かつおだし		670	815
27	月	カレーライス			むぎごはん			19.6	23.2
		かきいりフルーツヨーグルト	ぎゅうにく,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく,しょうが	じゃがいも,あぶら,さとう	カレーウ,ケチャップ,ソース,カレーコ	小麦	19	22.2
		ヨーグルト	ヨーグルト	かき,バナナ,みかん,もも,パイナップル	さとう		乳	19	22.2
28	火	ごはん		ごはん				665	769
		にくじゃがコロッケ	にくじゃがコロッケ		あぶら		小麦・乳・卵	23.3	27.2
		あさりのごまドレッシング	あさり	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	ごま,さとう,あぶら	しょうゆ,さけ,す	小麦	21.3	23.3
		かきたまじる	たまご,とうふ,わかめ	たまねぎ,しいたけ	かたくりこ	しょうゆ,さけ,かつおだし,こんぶだし	卵・小麦	21.3	23.3
29	水	ごはん		ごはん				626	808
		おでんふう	あつあげ,うずらたまご,ちくわ,ぎゅうにく	だいこん,こんにやく	さとう	しょうゆ,さけ,みりん,かつおだし,こんぶだし	卵・小麦	24.7	32.0
		ごぼうサラダ	ハム	ごぼう,キャベツ,ほうれんそう	ごま,あぶら,さとう	しょうゆ,す,しお,こしょう	乳・卵・小麦	21.4	26.1
		にゅうさんきんいんりょう(中のみ)	にゅうさんきんいんりょう				乳	21.4	26.1
30	木	げんりょうごはん		ごはん				745	875
		しょうゆラーメン	ぶたにく,なると	もやし,はくさい,コーン,メンマ,ねぎ	ちゅうかめん,ごまあぶら	しょうゆラーメンスープのもと	小麦	22.8	26.8
		はるまき	はるまき		あぶら		小麦	27.9	30.3
		ひじきナムル	ひじき	もやし,こまつな,にんじん	ごまあぶら,さとう	しょうゆ	小麦	27.9	30.3
31	金	ごはん		ごはん				715	838
		かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ			あぶら	小麦	24.0	27.9
		チゲなべふう	とうふ,ぶたにく	はくさい,たまねぎ,はくさいキムチ,えのき,しいたけ,にんにく	さとう,ごまあぶら,あぶら	しょうゆ,みそ,さけ,みりん	小麦	24.3	28.4
		りんご		りんご				24.3	28.4

※ おはしは毎日持ってきてください。材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。  
 ※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

