



10月献立表



令和7年度

菊川市立菊川学校給食センター
※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日 曜	こんだて	さいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをとのえるもの	その他の 調味料	エネルギー (1人1日あたり) たんぱく質 脂質 糖質			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質			幼	小	中	
1 (水)	むぎごはん	米 麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ぶたにくのわふうソースいため	砂糖 でん粉	油	ぶた肉		大根 りんご しょうが	醤油 酒 みりん	420 19.2 15.8 1.6	576 24.7 18.7 1.9	746 30.5 22.1 2.4	
	もやしサラダ		ごま			もやし きゅうり にんじん	ごまドレッシング				
	さといものみそしる	里いも		みそ 油揚げ	わかめ	玉ねぎ えのきたけ 根菜ねぎ					
2 (木)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	しゅうまい	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖		ぶた肉		玉ねぎ しょうが	塩	386 19.1 13.0 1.2	558 26.2 15.8 1.8	725 33.1 19.0 2.3	しゅうまい 幼1個 小2個 中3個
	だいこんときゅうりのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			大根 きゅうり	醤油 酢 塩				
	はっぽうさい	でん粉	油 ごま油	ぶた肉 えび いか		白菜 玉ねぎ にんじん だけのこ チンゲン菜 干しいたけ しょうが	醤油 中華スープ 酒 塩				
3 (金)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくとだいずのみそがらめ	でん粉 砂糖	油 ごま	とり肉 大豆 みそ		しょうが	みりん 醤油 酒	427 20.0 14.9 1.5	586 25.7 17.4 1.9	751 31.6 20.3 2.5	
	きゅうりとコーンのずのもの	砂糖			わかめ	きゅうり とうもろこし	酢 醤油 塩				
	けんちんじる	里いも	ごま油	豆腐 油揚げ		大根 にんじん 小松菜 こんにゃく 根菜ねぎ	醤油 酒 塩				
6 (月)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	うさぎがたハンバーグのおろし ソースがけ	砂糖	油	とり肉 大豆 ぶた 肉		玉ねぎ 大根 トマト にんにく しょう が	醤油 みりん 塩	482 20.2 14.5 1.4	625 24.4 15.3 1.8	808 31.1 18.5 2.1	十五夜献立
	さといものにっころがし	里いも 砂糖		とり肉		こんにゃく にんじん 枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒				
	おつきみだんごじる	白玉団子		とり肉 かまぼこ		白菜 にんじん ほうれん草 干しいた け	醤油 酒 塩				
	じゅうごやゼリー	砂糖			寒天	みかん レモン					
7 (火)	せわれコッペパン	小麦粉 砂糖	フォートン		脱脂粉乳		イースト 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ウインナーのハニーマスタードが け	はちみつ		ウインナー			マスタード ソース マスター ド 醤油	446 18.8 22.2 2.3	637 25.6 28.7 3.1	796 31.2 34.8 4.2	
	コールスローサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	ミネストローネ	じゃがいも 砂糖		大豆 ベーコン		トマト 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ	鶏ガラスープ コンソメ ワイン 塩 こしょう				
8 (水)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あじのみりんじょうゆやき			あじ			醤油 みりん	419 22.0 13.8 1.6	585 29.7 16.5 2.0	734 36.3 18.5 2.4	
	やさいのおかかあえ	砂糖		かつお節		キャベツ チンゲン菜 にんじん	醤油				
	おやこに	じゃがいも 砂糖	油	とり肉 卵 かまぼ こ		玉ねぎ にんじん だけのこ しめじ えのきたけ グリンピース	醤油 酒 塩				
9 (木)	ソフトめん	小麦粉					塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	だいがくいも	さつまいも 砂糖	油 ごま				醤油 酢	499 19.7 17.7 2.0	626 23.8 20.9 2.6	788 29.8 25.3 3.3	
	かいそうサラダ	砂糖			わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 醤油 塩				
	カレーソース		油	ぶた肉 大豆	チーズ	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルー ム グリンピース にんにく	カレー粉2種(小麦・ 乳) ライオン ソース スープストック 塩 カレー粉 こしょう				
10 (金)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくとレバーのあまからあえ	でん粉 砂糖	油	とり肉 とりレバー		根菜ねぎ しょうが	醤油 みりん 酒	431 20.6 17.3 1.7	588 26.0 20.6 2.3	756 32.2 24.4 2.8	目の愛護デー
	ほうれんそうのアーモンドあえ	砂糖	アーモンド			ほうれん草 キャベツ にんじん	醤油				
	にらとたまごのスープ	でん粉		豆腐 卵 ベーコン		玉ねぎ にら 干しいたけ	鶏ガラスープ コンソメ 醤油 塩				
14 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	フォートン		脱脂粉乳		イースト 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	やさいグラタン	じゃがいも 米粉 砂糖	フォートン 油	豆乳 おから 大豆		玉ねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草	塩	509 15.6 22.2 2.0	626 19.2 24.8 2.6	809 23.4 31.5 3.4	
	ごぼうサラダ	砂糖	ごま			ごぼう きゅうり とうもろこし	ごまドレッシング 醤油 みりん				
	アルファベットスープ	じゃがいも マカロ ニ		ベーコン		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん	鶏ガラスープ コンソメ 塩 こしょう				
15 (水)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	カレイのたつたあげ	でん粉	油	カレイ			醤油 みりん	417 20.0 15.3 1.2	578 27.3 18.0 1.8	744 33.2 21.1 2.2	
	ごもくだいず	砂糖		大豆	昆布	だけのこ こんにゃく にんじん ごぼう	醤油 みりん				
	いもにじる	里いも		とり肉 油揚げ		白菜 にんじん しめじ えのきたけ 根菜ねぎ	醤油 酒 塩				
16 (木)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	のりいりあつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵	のり		酢 みりん 醤油 塩	415 17.9 14.5 1.4	561 22.7 16.5 1.7	714 27.4 18.7 2.1	
	れんこんのみそそぼろいため	砂糖	油	ぶた肉 みそ		れんこん にんじん さやいんげん	酒 みりん 塩				
	とりしおなべ	春雨	ごま油	とり肉		白菜 にんじん えのきたけ 根菜ねぎ にんにく	酒 塩 こしょう				

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやあらになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをとのえるもの	その他の 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン		幼	小	中	
17 (金)	むぎごはん	米 麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さといもクロック	里いち 小麦粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	とり肉 大豆		玉ねぎ	醤油 塩 こしょう	478 17.6 17.0 1.8	651 22.2 20.0 2.3	835 26.6 23.9 2.8	
	やさいのふくじんづけあえ					きゅうり キャベツ 大根 なす きゅうり れんこん しょうが うり なた豆 しそ ししいたけ	塩 酢				
	あきやさいかレー	さつまいも	油	ふた肉	チーズ 脱脂粉 乳	玉ねぎ にんじん トマト れんこん し めじ りんご にんにく	カレーうどん3種(小麦・ 乳・大豆) ソース・ウ イン 鶏ガラスープ 塩				
20 (月)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばのこうじづけ	糀		サバ			塩	416 18.2 18.4 1.8	573 23.4 21.9 2.3	729 28.3 25.9 2.8	
	えだまめともやしのおひたし	砂糖				もやし 枝豆 ほうれん草 にんじん	醤油				
	なめこのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	大根 玉ねぎ なめこ えのきたけ にん じん 根菜ねぎ					
21 (火)	コッパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	オムレツのきのこデミソースがけ	砂糖	油	卵		しめじ マッシュルーム トマト えのき だけ	トマトソース(小麦) ワイン コンソメ 塩 酢	467 20.4 18.9 2.2	626 26.4 23.7 2.7	781 32.2 28.5 3.7	
	ひじきとコーンのソテー		油	ベーコン	ひじき	とうもろこし さやいんげん にんじん	コンソメ 塩 こしょう				
	はくさいのクリームシチュー	じゃがいも	油	とり肉	脱脂粉乳 チーズ クリーム	白菜 玉ねぎ にんじん グリンピース	ホワイトルウ(小麦) ポタージュの素(小麦・ 乳) 鶏ガラスープ 塩 こしょう				
22 (水)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	かつおのおちゃフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	油	カツオ		茶	塩 こしょう	501 25.4 14.7 2.1	577 22.2 16.1 2.0	819 34.8 19.5 3.0	ふるさと給食
	コーンサラダ	砂糖	油			キャベツ 小松菜 とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	さつまいものみそしる	さつまいも		豆腐 みそ		にんじん ごぼう こんにゃく 葉ねぎ					
23 (木)	ちゅうかめん	小麦粉									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あげぎょうざ	小麦粉 砂糖	油	ふた肉		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	醤油 塩	470 19.6 17.4 2.5	577 23.6 20.3 3.1	762 30.1 25.9 4.2	揚げぎょうざ 幼1個 小2個 中2個
	やさいのちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま			もやし きゅうり にんじん	醤油 酢 塩				
	とんこつラーメンスープ			ふた肉 なんと	わかめ	キャベツ だけのこ にんじん 根菜ねぎ きくらげ	とんこつラーメンスープ 鶏ガラスープ 酒				
24 (金)	ごはん	米					塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とうふのにくみそがけ	砂糖 でん粉	油	豆乳 とり肉 みそ			みりん 酒	418 18.2 13.6 1.1	566 22.5 15.1 1.5	737 28.1 17.8 1.9	
	キャベツのごますあえ	砂糖	ごま			キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 醤油 塩				
	じゃがいものカレーに	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉		玉ねぎ にんじん こんにゃく グリン ピース しょうが	醤油 酒 みりん カ レー粉				
27 (月)	わかめごはん	米 砂糖			わかめ		塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのからあげ	でん粉	油	とり肉		しょうが にんにく	醤油 酒 塩 こしょう	429 21.0 15.9 2.3	587 27.5 18.5 2.9	765 35.4 22.2 3.7	肉田小・西中 リクエスト献立 とり肉の唐揚げ 幼1個 小1個 中2個
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	かつお節		きゅうり	醤油 酢 唐辛子				
	とんじり	じゃがいも		豆腐 ふた肉 みそ 油揚げ		玉ねぎ にんじん こんにゃく 根菜ねぎ					
28 (火)	こくとうパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	メンチカツ	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	油	ふた肉 大豆		玉ねぎ	塩 こしょう ナツメグ	481 18.9 21.9 1.7	691 25.4 27.8 2.6	858 30.6 33.4 3.1	ハロウィン献立
	カラフルサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピー マン	酢 塩 こしょう				
	パンブキンシチュー		油	ウインナー	牛乳 クリーム	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ	パンブキンポタージュ (小麦・乳・大豆・鶏 肉・豚肉) 鶏ガラスープ コンソメ ワイン 塩 こしょう				
29 (水)	むぎごはん	米 麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ビビンバ	砂糖	油	ふた肉 卵		干しいたけ にんにく	醤油 酒 みりん 酢 塩 トウバンジャン	413 20.1 14.8 1.8	567 25.7 17.5 2.2	732 32.1 20.6 3.0	
	ナムル	砂糖	ごま ごま油			もやし ほうれん草 にんじん	醤油				
	ワンタンスープ	ワンタン		ベーコン なんと		白菜 にんじん えのきたけ 葉ねぎ	鶏ガラスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょ う				
30 (木)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ちくわのいそべあげ	小麦粉 でん粉	油	ちくわ	あおさ		塩	423 17.2 15.4 2.0	596 23.1 17.8 2.7	780 29.8 20.9 3.6	ちくわの磯辺揚 げ 幼1個 小2個 中3個
	きりぼしだいこんのふくめに	砂糖	油	さつま揚げ(大豆) ひた肉		にんじん さやいんげん 切り干し大根 干しいたけ	醤油 みりん 酒				
	とうふのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ		玉ねぎ 小松菜 にんじん 根菜ねぎ					
31 (金)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さけのごまみそやき	砂糖	ごま	サケ みそ			みりん 酒 醤油	398 21.1 12.6 1.6	561 29.3 14.8 2.0	714 35.2 16.9 2.6	
	れんこんのきんぴら	砂糖	ごま油	ふた肉 さつま揚げ		れんこん こんにゃく にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒 唐辛 子				
	とりじる	じゃがいも		とり肉 油揚げ		大根 玉ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ	醤油 酒 塩				

※材料の割合等により献立を変更することがあります。
※栄養価は幼稚園年中・小学校3・4年生・中学生の数値です。
※加工品の右欄の()には特定原材料・特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナッツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・
カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)

10月の給食費の振替日は10月27日(月)です。(引き落としの準備をお願いします。)