



10月献立表

令和7年度



◎菊川市



←生徒人気メニュー

家庭に掲示して、給食をご家庭の話題にお願いし

◎菊川市

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ありません。

日 曜	献立	黄色の食品 無や力になるもの		赤色の食品 体をつくるもの		緑色の食品 体の調子を整えるもの	その他の 調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)			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	
1 (水)	麦ご飯	米 麦									
	牛乳				牛乳			420	576	746	
	豚肉の和風ソース炒め	砂糖 でん粉	油	ぶた肉		大根 りんご しょうが	醤油 酒 みりん	19.2	24.7	30.5	
	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	15.8	18.7	22.1	
	里芋の味噌汁	里いも		みそ 油揚げ	わかめ	玉ねぎ えのきたけ 根菜ねぎ		1.6	1.9	2.4	
2 (木)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			386	558	725	
	焼売(しゅうまい)	小麦粉 パン粉 砂糖		ぶた肉		玉ねぎ しょうが	塩	19.1	26.2	33.1	しゅうまい 幼1個 小2個 中3個
	大根と胡瓜の中華和え	砂糖	ごま油			大根 きゅうり	醤油 酢 塩	13.0	15.8	19.0	
	八宝菜	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 干ししいたけ しょうが	醤油 中華スープ 酒 塩	1.2	1.8	2.3	
3 (金)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			427	586	751	
	鶏肉と大豆の味噌からめ	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	20.0	25.7	31.6	
	胡瓜とコーンの酢の物	砂糖			わかめ	きゅうり とうもろこし	酢 醤油 塩	14.9	17.4	20.3	
	けんちん汁	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	1.5	1.9	2.5	
6 (月)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	ウサギ型ハンバーグ 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	625	808	十五夜献立
	里芋の煮っころがし	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	20.2	24.4	31.1	
	お月見団子汁	白玉団子		とり肉 かまぼこ		白菜 にんじん ほうれん草 干ししいたけ	醤油 酒 塩	14.5	15.3	18.5	
	十五夜ゼリー	砂糖			寒天	みかん レモン		1.4	1.8	2.1	
7 (火)	背割れコッペパン	小麦粉 砂糖	ヨーグルト		脱脂粉乳		イースト 塩				
	牛乳				牛乳			446	637	796	
	ウィンナーのハニースターダがけ	砂糖		ウィンナー			バター ソフト マヨネーズ 醤油	18.8	25.6	31.2	
	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	22.2	28.7	34.8	
	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	2.3	3.1	4.2	
8 (水)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			419	585	734	
	鰯のみりん醤油焼			あじ			醤油 みりん	22.0	29.7	36.3	
	野菜のおかか和え	砂糖		かつお節		キャベツ チンゲン菜 にんじん	醤油	13.8	16.5	18.5	
	親子煮	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	1.6	2.0	2.4	
9 (木)	ソフト麺	小麦粉					塩				
	牛乳				牛乳			499	626	788	
	大学芋	砂糖	ごま				醤油 酢	19.7	23.8	29.8	
	海藻サラダ	砂糖			わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 醤油 塩	17.7	20.9	25.3	
	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 こしょう	2.0	2.6	3.3	
10 (金)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			431	588	756	
	鶏肉とレバーの甘辛和え	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	20.6	26.0	32.2	目の愛護デー
	ほうれん草のアーモンド和え	砂糖	アーモンド			ほうれん草 キャベツ にんじん	醤油	17.3	20.6	24.4	
	ニラと卵のスープ	でん粉		豆腐 卵 ベーコン		玉ねぎ にら 干ししいたけ	鶏ガラスープ コンソメ 醤油 塩	1.7	2.3	2.8	
14 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ヨーグルト		脱脂粉乳		イースト 塩				
	牛乳				牛乳			509	626	809	
	野菜グラタン	じゃがいも 米粉 砂糖	ヨーグルト 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	15.6	19.2	23.4	
	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	22.2	24.8	31.5	
	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	2.0	2.6	3.4	
15 (水)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			417	578	744	
	カレーの竜田揚げ	でん粉	油	カレー			醤油 みりん	20.0	27.3	33.2	
	五目大豆	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	15.3	18.0	21.1	
	芋煮汁	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	1.2	1.8	2.2	
16 (木)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			415	561	714	
	海苔入り厚焼き玉子	砂糖 でん粉	油	卵	のり		酢 みりん 醤油 塩	17.9	22.7	27.4	
	レンコンの味噌そぼろ炒め	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	14.5	16.5	18.7	
	鶏塩鍋	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	1.4	1.7	2.1	

※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	献立	黄色の食品 黒や力になるもの		赤色の食品 体をつくるもの		緑色の食品 体の調子を整えるもの	その他の 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)			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)	麦ご飯	米 麦									
	牛乳				牛乳						
	里芋コロッケ	里芋 小麦粉	油	とり肉 大豆		玉ねぎ	醤油 塩 こしょう	478	651	835	
	野菜の福神漬け和え					きゅうり キャベツ 大根 なす きゅうり れんこん しょうが ねぎ など	塩 酢	17.6	22.2	26.6	
20 (月)	秋野菜カレー	さつまいも	油	ぶた肉	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	カレールウ3種 (小麦・乳・大豆) ソース ワイン	17.0	20.0	23.9	
	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	鯖の鰹漬け	鯖		サバ			塩	416	573	729	
21 (火)	枝豆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	18.2	23.4	28.3	
	なめこの味噌汁			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		18.4	21.9	25.9	
	コッパパン	小麦粉 砂糖	ヨーグルト		脱脂粉乳		イースト 塩				
	牛乳				牛乳						
22 (水)	オムレツのきのこデミソースがけ		油	卵		しめじ マッシュルーム トマト えのきたけ	デミソース (小麦) ワイン コンソメ 塩	467	626	781	
	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	20.4	26.4	32.2	
	白菜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	18.9	23.7	28.5	
	ご飯	米									
23 (木)	牛乳				牛乳						
	鯉のお茶フライ	パン粉 小麦粉	油	カツオ		茶	塩 こしょう	501	577	819	
	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	25.4	22.2	34.8	
	サツマイモの味噌汁	さつまいも		豆腐 みそ		にんじん ごぼう こんにゃく 菜ねぎ		14.7	16.1	19.5	
24 (金)	中華麺	小麦粉									
	牛乳				牛乳						
	揚げ餃子	小麦粉 砂糖	油	ぶた肉		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	醤油 塩	470	577	762	
	野菜の中華和え	白菜	ごま油 ごま			もやし きゅうり にんじん	醤油 酢 塩	19.6	23.6	30.1	
27 (月)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	豆腐の肉みそ掛け	砂糖 でん粉	油	豆腐 とり肉 みそ			みりん 酒	18.2	22.5	28.1	
	キャベツのゴマ酢和え	砂糖	ごま			キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 醤油 塩	13.6	15.1	17.8	
28 (火)	じゃがいものカレー煮	じゃがいも 砂糖	油	ぶた肉		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	1.1	1.5	1.9	
	わかめご飯	米 砂糖			わかめ		塩				
	牛乳				牛乳						
	鶏肉のから揚げ		油	とり肉		しょうが にんにく	醤油 酒 塩 こしょう	429	587	765	
29 (水)	胡瓜のひたひた		ごま油	かつお節		きゅうり	醤油 酢 唐辛子	21.0	27.5	35.4	
	豚汁	じゃがいも		豆腐 ぶた肉 みそ 油揚げ		玉ねぎ にんじん こんにゃく 根菜ねぎ		15.9	18.5	22.2	
	黒糖パン	小麦粉 砂糖 黒糖	ヨーグルト		脱脂粉乳		イースト 塩				
	牛乳				牛乳						
30 (木)	メンチカツ	パン粉 でん粉 砂糖	油	ぶた肉 大豆		玉ねぎ	塩 こしょう ナツメグ	481	691	858	
	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	18.9	25.4	30.6	
	パンプキンシチュー		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	パンプキンポタージュ (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉) 鶏ガラスープ コンソメ ワイン 塩	21.9	27.8	33.4	
	麦ご飯	米 麦									
31 (金)	牛乳				牛乳						
	ピビンバ	米	油	ぶた肉 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	567	732	
	ナムル	みそ	ごま ごま油			もやし ほうれん草 にんじん	醤油	20.1	25.7	32.1	
	ワンタンスープ	ワンタン		ベーコン なた		白菜 にんじん えのきたけ 菜ねぎ	鶏ガラスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょう	14.8	17.5	20.6	
32 (土)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ	小麦粉 でん粉	油	ちくわ	あおさ		塩	423	596	780	
	切り干し大根の含め煮	砂糖	油	さつま揚げ (大豆) ぶた肉		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	17.2	23.1	29.8	
33 (日)	豆腐の味噌汁			豆腐 みそ 油揚げ		玉ねぎ 小松菜 にんじん 根菜ねぎ		15.4	17.8	20.9	
	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	鮭の胡麻みそ焼き	砂糖	ごま	サケ みそ			みりん 酒 醤油	398	561	714	
34 (月)	れんこんのきんぴら	砂糖	ごま油	ぶた肉 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	21.1	29.3	35.2	
	鷹汁	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	12.6	14.8	16.9	

※材料の都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。
 ※加工品の右側の()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。)