



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 体のちょうしをととのえるもの	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			幼	小	中	
1 (水)	むぎごはん	米 麦						420 19.2 15.8 1.6	576 24.7 18.7 1.9	746 30.5 22.1 2.4	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ふたにくのわふうソースいため	砂糖 でん粉	油	ふた肉		大根 りんご しょうが	醤油 酒 みりん				
	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						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
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	しゅうまい	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖		ふた肉		玉ねぎ しょうが	塩				
	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	ふた肉 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				
3 (金)	ごはん	米						427 20.0 14.9 1.5	586 25.7 17.4 1.9	751 31.6 20.3 2.5	
	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				
	きゅうりとコーンのすのもの	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 ごんにゃく 根菜ねぎ	醤油 酒 塩				
6 (月)	ごはん	米						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
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	うき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 ふた 肉		玉ねぎ 大根 トマト にんにく しょう が	醤油 みりん 塩				
	さといものにっころがし	里いも 砂糖		とり肉		ごんにゃく 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 干ししいた け	醤油 酒 塩				
7 (火)	じゅうごやゼリー	砂糖			寒天	みかん レモン		446 18.8 22.2 2.3	637 25.6 28.7 3.1	796 31.2 34.8 4.2	
	せわれコッペパン	小麦粉 砂糖	フォトング		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				
	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				
8 (水)	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	419 22.0 13.8 1.6	585 29.7 16.5 2.0	734 36.3 18.5 2.4	
	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				
	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				
9 (木)	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	499 19.7 17.7 2.0	626 23.8 20.9 2.6	788 29.8 25.3 3.3	
	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				
	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				
10 (金)	カレーソース		油	ふた肉 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) ワイン ソース スープストック 塩 カレー粉 こしょう	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
	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				
	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				
14 (火)	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 干ししいたけ	鶏ガラスープ コンソメ 醤油 塩	509 15.6 22.2 2.0	626 19.2 24.8 2.6	809 23.4 31.5 3.4	
	コッペパン	小麦粉 砂糖	フォトング		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	フォトング 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				
	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				
15 (水)	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	417 20.0 15.3 1.2	578 27.3 18.0 1.8	744 33.2 21.1 2.2	
	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				
	ごもくだいず	砂糖		大豆	昆布	だけのこ ごんにゃく にんじん ごぼう	醤油 みりん				
16 (木)	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	415 17.9 14.5 1.4	561 22.7 16.5 1.7	714 27.4 18.7 2.1	
	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				
	れんこんのみそそばろいため	砂糖	油	ふた肉 みそ		れんこん にんじん さやいんげん	酒 みりん 塩				
16 (木)	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	さいろのしょうひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょうひん 体をつくるもの		みどりいろのしょうひん 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						478 17.6 17.0 1.8	651 22.2 20.0 2.3	835 26.6 23.9 2.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さといもクロック	里いも 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				
	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 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	カレーウ3種(小麦・ 乳・大豆) ソース ワ イン 鶏ガラスープ 塩				
20 (月)	ごはん	米						416 18.2 18.4 1.8	573 23.4 21.9 2.3	729 28.3 25.9 2.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばのこうじづけ	鮭		サバ			塩				
	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 えのきだけ にん じん 根菜ねぎ					
21 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩	467 20.4 18.9 2.2	626 26.4 23.7 2.7	781 32.2 28.5 3.7	
	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				
	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						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
	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				
	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						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
	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 なら しょうが	醤油 塩				
	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	とんこつラーメンスープ 鶏ガラスープ 酒				
24 (金)	ごはん	米						418 18.2 13.6 1.1	566 22.5 15.1 1.5	737 28.1 17.8 1.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とうふのにくみそがけ	砂糖 でん粉	油	豆腐 とり肉 みそ			みりん 酒				
	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	429 21.0 15.9 2.3	587 27.5 18.5 2.9	765 35.4 22.2 3.7	内田小・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
	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				
	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				
	とんじる	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	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
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	メンチカツ	パン粉 小麦粉 小麦粉 砂糖	油	ふた肉 大豆		玉ねぎ	塩 こしょう ナツメグ				
	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				
	パンフキンシチュー		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	パンフキンポタージュ (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						413 20.1 14.8 1.8	567 25.7 17.5 2.2	732 32.1 20.6 3.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ヒビンバ	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				
	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 えのきだけ 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						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
	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				
	きりぼしだいこんのふくめに	砂糖	油	さつま揚げ(大豆) ふた肉		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						398 21.1 12.6 1.6	561 29.3 14.8 2.0	714 35.2 16.9 2.6	
	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				
	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・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。)