



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ありません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん 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 体のちようしをことのえるもの	その他の 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 糖質			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質			幼	小	中	
1 (水)	むぎごはん	米 麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳			420	576	746	
	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	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	
	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		1.6	1.9	2.4	
2 (木)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			386	558	725	
	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	19.1	26.2	33.1	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	14.9	17.4	19.0	
	はっぽうさい	でん粉	油 ごま油	ぶた肉 えび いが		白菜 玉ねぎ にんじん だけのご チンゲン菜 干ししいたけ しょうが	醤油 中華スープ 酒 塩	13.0	15.8	2.3	
3 (金)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			427	586	751	
	とりにくの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	20.0	25.7	31.6	
	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	14.9	17.4	20.3	
	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	1.5	1.9	2.5	
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	625	808	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	20.2	24.4	31.2	
	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	14.5	15.3	18.5	
	じゅうごやゼリー	砂糖			寒天	みかん レモン		1.4	1.8	2.1	
7 (火)	せわれコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳			446	637	796	
	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 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)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			419	585	734	
	あじのみりんじょうゆやき			あじ			醤油 みりん	22.0	29.7	36.3	
	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	13.8	16.5	18.5	
	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 だけのご 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	626	788	
	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	19.7	23.8	29.8	
	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	17.7	20.9	25.3	
10 (金)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくとしペーのあまからあえ	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	588	756	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	20.6	26.0	32.2	
	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	17.3	20.6	24.4	
14 (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				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	やさいグラタン	じゃがいも 米粉 砂糖	ショートニング 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	509	626	809	
	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	15.6	19.2	23.4	
	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	22.2	24.8	31.5	
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	578	744	
	ごもくだいず	砂糖		大豆	昆布	だけのご にんにく にんじん ごぼ う	醤油 みりん	20.0	27.3	33.2	
	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	15.3	18.0	21.1	
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	561	714	
	れんこんのみそそばろいため	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	17.9	22.7	27.4	
	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	14.5	16.5	18.7	

※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 (kcal)とたんぱく質 (g)の含有量			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	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						
	さいともコロッケ	里いも パン粉 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 きゅうり れんこん しょうが うり など豆	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	カレールウ(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	糀		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)	コッパパン	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	デミソフ(小麦) ワイン コンソメ 塩				
	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	ホワイトソース(小麦・乳) ポタージュの素(小麦・乳) 鶏ガラスープ 塩				
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 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 にら 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 なた	わかめ	キャベツ 大根 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	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	豆乳 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 ぶた肉 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 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				
	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				
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						
	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				
	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 なた		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	ちくわの湯辺揚げ 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。)