



10月

学校給食献立表

令和7年度

中間市立小学校

日	曜	こ ん だ て		おもなしょくひん					エネルギー (kcal)
				(あか)		(みどり)		(きいろ)	
				からだをつくるものになる しょくひん		からだのちょうしをとるものになる しょくひん		エネルギーのもとなる しょくひん	
1	水	きのこごはん	やさいのピーナッツあえ つくねだんごじる	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ しめじ えのきたけ まいたけ キャベツ もやし ごぼう たまねぎ れんこん	こめ さとう さといも ピーナッツ ピーナッツバター	527
2	木	ミルクコッペパン	さつまいものクリームシチュー やさいのソテー なし	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし なし	ミルクパン あぶら さつまいも マーガリン こむぎこ	560
3	金	ごはん	いわしのしょうがじょうゆかけ やさいのおひたし こまつなのみそじる	いわし かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	こめ こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう	582
6	月	じゅうごや		ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ しょうが	こめ むぎ じゃがいも あぶら	636
		むぎごはん	あつあげのカレーに こまつなとちくわのあえもの おつきみゼリー	あつあげ ちくわ		にんじん こまつな	もやし	こむぎこ さとう ゼリー	
7	火	こくとうコッペパン	チャンポン いりこのアーモンドがらめ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	こくとうパン ちゅうかめん くろざとう アーモンド	522
8	水	ごはん	やしきしゃも いりとうふ じゃがいものみそじる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	554
9	木	めのあいごてー(10月10日)		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす	パン オリーブオイル	593
		しょくパン ブルーベリージャム	なすいりスパゲティミートソース イタリアンドレッシングサラダ	ぎゅうにく チーズ		にんにく キャベツ コーン	にんにく キャベツ コーン	ブルーベリージャム あぶら スパゲティ さとう	
10	金	ごはん	ユーリンチー きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ちゅうかスープ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり もやし たまねぎ きくらげ	こめ でんぶん さとう はるさめ	596
14	火	せわりコッペパン	やしそば しゅうまい	ぶたにく かまぼこ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	パン ちゅうかめん こむぎこ	539
15	水	ごはん	とんかつ ゆでやさい みそじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう	629
16	木	せわりコッペパン	にしょくドッグ (ウインナー、ツナマヨサラダ) かぼちゃのクリームスープ	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ パセリ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こむぎこ あぶら さとう マーガリン	568
17	金	むぎごはん	ハヤシライス チップスサラダ	ぎゅうにく なまクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう ポテトチップス	642
20	月	たいいくかいのだいきゅう							
21	火	むぎごはん	チキンカレー フルーツ&ゼリー	とりにく ヨーグルト チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご レーズン みかん パイン もも	こめ むぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ゼリー	648
22	水	ごはん	ぶたにくとじゃがいものにももの やさいのみそマヨネーズあえ	ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	569
23	木	パインパン	とりにくとだいずのあげに コーンとたまごのスープ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが たまねぎ コーン	パインパン でんぶん さとう	566
24	金	わかめごはん	まるてんうどん わふうサラダ	てんぶら とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しいたけ キャベツ きゅうり うめ	こめ さとう うどん	589
27	月	いもごはん	きびなごのからあげ けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ	こめ さつまいも あぶら こむぎこ でんぶん	565
28	火	しょくパン チョコだいずクリーム	とりにくのソースやき こふきいも やさいスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	パン じゃがいも チョコだいずクリーム	545
29	水	ごはん	さんまのかんろに やさいのごまあえ ぶたじる	さんま ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし こんにゃく はくさい ごぼう だいこん	こめ さとう じゃがいも	569
30	木	せわりコッペパン	にくだんごのスープ パンブキンサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ハム	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ はくさい しいたけ しょうが しろねぎ きゅうり	パン はるさめ ノンエッグマヨネーズ	530
31	金	ごはん	ぐうどん ごもくまめ	とりにく てんぶら ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ こんにゃく ごぼう	こめ うどん あぶら さとう	572

☆ 天候または食材の都合、学校行事の変更、施設設備の都合により、献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。