

10月給食献立表



明和町教育委員会
明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂	
1 水	麦入りごはん 牛乳	ツナそぼろ もやしのごま和え すまし汁	ツナ 豆腐 ちくわ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが もやし 白ねぎ	米 麦 三温糖	ごま	704 kcal 30.4 g
久々に揚げパン登場です！きなこたっぷりのサクふわ揚げパン。給食の揚げパンは格別に美味しい♡									
2 木	揚げパン 牛乳	鶏だんごスープ 豆腐のミモザサラダ	きな粉 みそ肉 団子 豆 腐 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	パン 春雨 三温糖 ぶどう糖	油	742 kcal 30.0 g
3 金	麦入りごはん 牛乳	麻婆ナス ひじきのマリネサラダ	厚揚げ 豚肉 みそ ベーコン	牛乳 ひじき	人参 ピーマン	玉ねぎ なす にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ごま油	732 kcal 25.6 g
2025年度の十五夜★十五夜は秋の収穫を祝う行事で、月を眺めながら自然の恵みに感謝する日です。お月見汁の団子はしっかりと噛んで食べよう。									
6 月	さつま芋ご飯 牛乳	うさぎハンバーグ おかか和え お月見汁	鶏肉 豚肉	牛乳 かつお節	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 白菜	米 麦 さつま芋 白玉だんご	ごま	702 kcal 26.6 g
7 火	麦入りごはん 牛乳	厚揚げのカレー炒め ごまネーズ和え	厚揚げ 豚肉 みそ ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ も やし にんにく しょ うが キャベツ	米 麦 三温糖	ごま油 ごま ノンエッグマ ヨネーズ	769 kcal 29.9 g
8 水	麦入りごはん 牛乳	キムチチゲ しゅうまい もやしの酢の物	豚肉 豆腐 みそ しゅうまい	牛乳	人参 ニラ	玉ねぎ 白菜 も やし コーン	米 麦 三温糖 春雨	ごま油	730 kcal 28.6 g
9 木	小型パン 牛乳	ミートスパゲティ イタリアンサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく	パン スパゲティ 三温糖	油 ドレッシング	701 kcal 29.7 g
10月10日は、「目の愛護デー」。ビタミンAを含む食品を意識してとろう！（人参・ほうれん草・かぼちゃ・うなぎ・レバー等）									
10 金	麦入りごはん 牛乳	かつおフライ 高野豆腐の卵とじ 添え野菜	かつお 卵 高 野豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	米 麦 パン粉 小麦粉 しらす 三温糖	油 ドレッシング	785 kcal 35.3 g
14 火	麦入りごはん 牛乳	大豆たっぷりカレー チキン入りキャベツサラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	米 麦 さつま芋	油 ドレッシング カレールウ	751 kcal 28.2 g
15 水	麦入りごはん 牛乳	わかさぎのからあげ のり酢和え さつま汁	わかさぎ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ もやし 白ねぎ	米 麦 かたくり粉 さつま芋 三温糖	油	796 kcal 27.8 g
16 木	コッペパン 牛乳	ナスのミートグラタン 秋ポトフ	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ にんにく しめじ なす	パン マカロニ さつま芋	油	701 kcal 28.8 g
17 金	麦入りごはん 牛乳	チンジャオロースー いかと里芋の煮物	豚肉 イカ 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく 大根	米 麦 三温糖 かたくり粉 こんにゃく 里芋	油	723 kcal 33.8 g
20 月	麦入りごはん 牛乳	親子煮 ごぼうかりんとう コアコアプラス	鶏肉 卵 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	米 麦 三温糖 じゃが芋 しらたき	油 ごま	838 kcal 33.8 g
21 火	麦入りごはん 牛乳	ちくわの緑茶揚げ 野菜炒め かぼちゃサラダ	ちくわ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ まこもたけ キャベツ	米 麦 天ぷら粉 小麦粉 三温糖	油 ノンエッ クマヨネーズ ごま油	757 kcal 26.7 g
22 水	麦入りごはん 牛乳	鶏肉のマヨポン焼き 厚揚げのきんぴら 三色和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう も やし	米 麦 三温糖 しらたき	油 ノンエッ クマヨネーズ ごま油 ごま	778 kcal 30.5 g
つぶあんホイップクリームの相性抜群のあんホイップ♡パンも残さず食べてね！！									
23 木	コッペパン 牛乳	スパニッシュオムレツ コンソメスープ あんホイップ添え	卵 ベーコン 大豆 あずき ちくわ	牛乳 チーズ ホイップクリーム	人参 さやいんげん チンゲン菜	玉ねぎ	米 麦 三温糖 じゃがいも	油	743 kcal 31.1 g
24 金	麦入りごはん 牛乳	鶏そぼろ丼 ごまドレ和え のっぺい汁	卵 鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう 白ネギ キャベツ	米 麦 かたくり粉 里芋 三温糖	油 ドレッシング	714 kcal 27.7 g
27 月	麦入りごはん 牛乳	豆腐のチリソース煮 パンサンスー	豆腐 イカ 豚肉 ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たけのこ	米 麦 春雨 三温糖 かたくり粉	油 ごま ごま油	703 kcal 26.2 g
28 火	麦入りごはん 牛乳	サバの味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと青梗菜の酢の物	サバ 豚肉 みそ さつま揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 大根 キャベツ しょうが	米 麦 三温糖 じゃが芋	ごま	744 kcal 32.2 g
29 水	麦入りごはん 牛乳	イカ天ぷら ごぼうと切り干し大根の煮物 キャベツの菜種和え	イカ 炒り卵 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ ごぼう 切干大根 干しいたけ	米 麦 三温糖 小麦粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ	786 kcal 26.2 g
30 木	黒糖パン 牛乳	豚肉のアップルソース 米粉豆乳ポタージュ	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ りんご	パン 米粉 じゃが芋 三温糖	油	750 kcal 33.5 g
本日、ハロウィーン🎃皆の大好きなかぼちゃひき肉フライ。アシドミルクのパッケージもハロウィーンパッケージで可愛い。									
31 金	麦入りごはん アシドミルク	かぼちゃひき肉フライ ビーンズ入りサラダ きのこのみそ汁	豚肉 レッドキドニー 高野豆腐 ツナ みそ	アシドミルク わかめ	人参 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ しめじ	米 麦 かたくり粉 パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	780 kcal 24.0 g

連絡事項 ※ 献立は都合により変更することがあります。

