

10月予定献立表

今月の目標

小学校・中学校「郷土の食べ物を知ろう」

令和7年度

学校給食センター（垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中）
給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜 日	献立名	主　　な　　材　　料						エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生	
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質（１群）	主に無機質（２群）	主にカロテン（３群）	主にビタミンC（４群）	主に炭水化物（５群）	主に脂質（６群）		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺芋・砂糖	油脂・種実	その他	
1 水	牛乳		牛乳						626 kcal
	食パン					食パン			30.3 g
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							
	野菜ソテー			赤パプリカ	キャベツ		油	鶏だし、塩、胡椒	738 kcal
	ポークビーンズ	大豆、白いんげん豆、豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	油	酒、トマトピューレ、トマトケチャップ、シチューミックス(ビーフ用)、塩、鶏だし、コンソメ、ウスターソース	36.1 g
2 木	牛乳		牛乳						633 kcal
	ご飯					米			22.3 g
	肉ごぼう丼	鶏肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、ごぼう	糸こんにゃく、砂糖、でん粉	油	生姜、醤油、味噌、酒、花かつお(だし用)	
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ					油		804 kcal
	甘酢炒め		ちりめん	人参	もやし、きゅうり	砂糖	油	酢、醤油	26.8 g
3 金	牛乳		牛乳						617 kcal
	ご飯					米			27.3 g
	さばの塩焼き	鯖						塩	
	キャベツの塩こんぶ煮		塩こんぶ		キャベツ		ごま油	醤油、味噌	798 kcal
	芋炊き	油揚げ、鶏肉		人参、ねぎ	大根、ごぼう、干し椎茸	里芋、角切りこんにゃく、砂糖	油	醤油、味噌、煮干(だし用)	33.7 g
	お月見デザート(月見団子)					団子			
6 月	牛乳		牛乳						635 kcal
	パン					パン			27.5 g
	スーパーチキン	鶏肉		にら		でん粉、砂糖	油、ごま油	生姜、にんにく、醤油、酒、コチジャン、味噌、塩、胡椒	
	ごまポテト					じゃが芋	ごま	塩、胡椒	799 kcal
	ミネストローネスープ	豚肉、白いんげん豆		人参、トマト、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、セロリ		油	酒、鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒	34.1 g
7 火	牛乳		牛乳						562 kcal
	ご飯					米			24.3 g
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油	塩、酒	
	白菜のおかか煮びたし	かつお節		小松菜	白菜			醤油、味噌	734 kcal
	沢煮椀	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	大根、玉ねぎ、しめじ			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)	29.7 g
	のりの佃煮		のりの佃煮						
8 水	牛乳		牛乳						570 kcal
	パン					パン			26.8 g
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉					オリーブ油	酒、にんにく、塩、胡椒	
	ツナと野菜のソテー	ツナ、大豆粉		小松菜	もやし		油	鶏だし、塩、胡椒	737 kcal
	野菜スープ	ベーコン		かぼちゃ、人参、ねぎ	玉ねぎ、キャベツ、しめじ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	34.8 g
9 木	日本全国味めぐり「高知県」								
	牛乳		牛乳						593 kcal
	ご飯					米			17.6 g
	芋天					さつまいも天ぷら	油		
	きんぴら	豚肉		人参、さやいんげん	ごぼう	つきこんにゃく、砂糖	油、ごま油	醤油、味噌、とうがらし	752 kcal
	どろめ汁	豆腐、味噌	ちりめん、わかめ	人参、ねぎ	えのきたけ、玉ねぎ			煮干(だし用)	21.5 g
10 金	牛乳		牛乳						596 kcal
	ご飯					米			23.1 g
	ぎょうざ	餃子							
	炒めナムル				キャベツ、もやし、枝豆	砂糖	油、ごま油	酢、醤油	766 kcal
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		人参、チンゲン菜	玉ねぎ、きくらげ	砂糖、でん粉	油、ごま油	酒、生姜、にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース	28.4 g
14 火	牛乳		牛乳						604 kcal
	ちらし寿司	松山揚げ、えび		人参	ごぼう、れんこん、干し椎茸、グリーンピース	米、砂糖	ごま	酢、塩、酒、醤油、味噌	23.3 g
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	生姜、にんにく、鶏だし、醤油、酒	
	しらす入り煮びたし		ちりめん	チンゲン菜	キャベツ			醤油、味噌	738 kcal
	すまし汁	サイコロ豆腐	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩	27.0 g
15 水	毎月　第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳		牛乳						596 kcal
	パン					パン			28.1 g
	さけのマヨネーズ焼き	鮭					マヨネーズ	白ワイン、塩、胡椒	
	じゃが芋のソテー			青ピーマン、赤パプリカ		じゃが芋	油	塩、胡椒、コンソメ	745 kcal
	キャベツのスープ	ベーコン		人参、ねぎ、チンゲン菜	キャベツ、玉ねぎ、しめじ			醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	34.7 g

日 曜 日	献立名	主　　な　　材　　料						その他	エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質（１群）	主に無機質（２群）	主にカロテン（３群）	主にビタミンC（４群）	主に炭水化物（５群）	主に脂質（６群）		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺芋・砂糖	油脂・種実		
毎月１９日は食育の日									
20月	牛乳		牛乳						620 kcal
	パン					パン			23.3 g
	里芋コロッケ					里芋コロッケ	油		
	青菜のソテー	大豆粉		チンゲン菜	もやし、コーン		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	763 kcal
21火	はるさめスープ	肉団子		人参、ねぎ	玉ねぎ、白菜、えのきたけ	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、コンソメ、酒、塩、胡椒	28.6 g
	牛乳		牛乳						609 kcal
	ご飯					米			24.1 g
	あじの甘酢あんかけ	鰯		赤パプリカ	玉ねぎ	でん粉、砂糖	油	酒、塩、胡椒、酢、醤油、味醂	
22水	アーモンド炒め			チンゲン菜	キャベツ、コーン		アーモンド、油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	803 kcal
	豚汁	豚肉、油揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、大根、しめじ	さつま芋		煮干（だし用）	29.9 g
	牛乳		牛乳						582 kcal
	パン					パン			25.6 g
23木	ツナオムレツ	ツナオムレツ							
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒	712 kcal
	チンゲン菜のスープ	豚肉		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、もやし、きくらげ		油	鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒	31.2 g
	パテチョコ					パテチョコ			
23木	【超ラッキー人参の日】								
	カルシウムミルク		カルシウムミルク						577 kcal
	麦ご飯					米、麦			21.7 g
	カレー	鶏肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋	油	にんにく、塩、胡椒、カレー粉、ウスターソース、醤油、パームオイル、カレーフレーク、とろけるカレールウ	
24金	ウインナー	ウインナー							762 kcal
	カラフルソテー			赤パプリカ	キャベツ、コーン		油	鶏だし、コンソメ、塩、胡椒	26.5 g
	牛乳		牛乳						576 kcal
	ご飯					米			22.4 g
24金	豚肉のしょうが焼き	豚肉				でん粉		酒、生姜、醤油、味醂	
	磯香和え	かつお節	のり	人参	白菜	砂糖		醤油、味醂	756 kcal
	かきたま汁	卵、ベーコン		人参、ねぎ	玉ねぎ、大根、干し椎茸	でん粉		醤油、塩、花かつお（だし用）	28.0 g
	牛乳		牛乳						593 kcal
27月	パン					パン			28.7 g
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉					マヨネーズ	白ワイン、塩、胡椒、粒入りマスタード	
	ピーマンのソテー	かつお節		青ピーマン、赤パプリカ	もやし		油	醤油、味醂	750 kcal
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参、ねぎ	玉ねぎ、キャベツ、きくらげ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	35.4 g
28火	オレンジ				オレンジ				
	牛乳		牛乳						668 kcal
	ご飯					米			26.4 g
	さばの竜田揚げ	鯖				でん粉	油	醤油、酒、味醂、生姜	
29水	ごまかま和え	スライスかまぼこ			キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま油、ごま	醤油、酢、トウバンジャン	879 kcal
	カレー肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖	油	酒、醤油、味醂、カレー粉	32.9 g
	牛乳		牛乳						624 kcal
	パン					パン			28.6 g
29水	豚肉の甘だれかけ	豚肉				でん粉、黒砂糖	油	生姜、塩、塩、胡椒、醤油、味醂	
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	779 kcal
	A B Cスープ	ベーコン、白いんげん豆		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	35.1 g
	牛乳		牛乳						577 kcal
30木	ご飯					米			24.1 g
	さわらの漬けステーキ	鯖				砂糖、でん粉		醤油、味醂、酒、にんにく	
	白菜とたくあんの煮びたし				白菜、たくあん		ごま	醤油、味醂	755 kcal
	なめこ汁	豆腐、油揚げ、味噌		人参、ねぎ	大根、なめこ、玉ねぎ			煮干（だし用）	29.9 g
31金	ブルーベリーゼリー					ゼリー			
	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								
	牛乳		牛乳						578 kcal
	ご飯					米			27.2 g
31金	きびなごから揚げ		きびなごからあげ				油		
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ、きゅうり			醤油	766 kcal
	鶏のさっぱり煮	鶏肉		人参、さやいんげん	れんこん、大根	里芋、砂糖	油	酒、塩、胡椒、生姜、酢、醤油、味醂、鶏だし	34.5 g

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。