

2025(令和7)年度 10月分学校給食標準献立表

返子市教育委員会

月 日	こんだてめい	ざいりょうとしゅるいといたないでのはたらき			栄養価			
		あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつや力になる	みどりのしょくひん からだのちようしをととのえる	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
		からだをつくる	ねつや力になる	からだのちようしをととのえる	kcal	g	g	g
1 水	ごはん ずぶた トック	ぎゅうにゅう ぶたにく ずぶた ミートボール	こめ、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも トック	たまねぎ、ピーマン、たけのこ にんじん、しょうが、だいこん だいこん、ながねぎ、キャベツ	623	24.3	22.1	2.2
2 木	カレーうどん まぐろとじゃがいものあけに ごまじょうゆサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、けずりふし ぎゅうにゅう、まぐろ	あぶら、うどん、でんぶん こむぎこ、じゃがいも、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま ぶどうゼリー	たまねぎ、にんじん、ながねぎ こまつな、しょうが、だいこん きゅうり	638	29.4	21.3	3.2
3 金	ごはんと のりからあげ こもスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにゅう とりにく、とうふ	こめ、さとう、ごま、でんぶん こむぎこ、あぶら	にんじん、たけのこ、まいたけ たまねぎ、しょうが、たまねぎ もやし、キャベツ	635	29.8	26.4	2.9
6 月	かしわめし ぶたにくのりからあげ さわわにわん かき	はっこうにゅう けずりふし、とりにく あぶらあげ、はっこうにゅう ぶたにく、かまぼこ	こめ、さとう、ごま、でんぶん こむぎこ、あぶら	にんじん、ごぼう、まいたけ たけのこ、グリーンピース、だいこん たまねぎ、えのきだけ、ながねぎ こまつな、かき	684	21.8	23.5	2.9
7 火	まろパン チキンカツ シーザーサラダ ミニストローネス	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく たまご、ぶたにく	まるパン、こむぎこ、パン あぶら、シーザードレッシング じゃがいも、さとう、マカロニ	キャベツ、にんじん、きゅうり、パセリ たまねぎ、セロリ、ホルトマト トマトビュール	623	27.1	28.7	2.3
8 水	ごはんと さけのしおやき ちくぜんに ごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、さけ、とりにく けずりふし、あけボール こうやどうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、さとう、ごま	にんじん、ごぼう、だいこん たけのこ、こんにゃく、さやいんげん もやし、ほうれんそう	620	29.2	20.9	1.7
9 木	こがたコッパン やきそば はるまき	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく はるまき	コッパン、ちゅうかむしめん あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ にら、もやし、きゅうり	618	24.8	28.2	3.2
10 金	ちゅうかサラダ あさひカレー ふくじんづけ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さつまいも こむぎこ、バター、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しめじ、まいたけ えのきだけ、マッシュルーム さやいんげん、キャベツ、きゅうり	667	27.5	20.6	2.3
14 火	かきたるパン マカロニのクリーム カールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、なまクリーム	くるパン、あぶら、バター こむぎこ、マカロニ、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、きゅうり とうもろこし	656	24.7	29.7	3.2
15 水	きのごはん しちみぎかなのいしがきフライ おひたし	ぎゅうにゅう けずりふし、あぶらあげ ぎゅうにゅう、メルルーサ たまご、のり、とりにく	こめ、もちごめ、あぶら さとう、こむぎこ、パン ごま、さつまいも	にんじん、まいたけ、しめじ えのきだけ、もやし、ほうれんそう だいこん、ごぼう、こんにゃく	639	28.7	23.4	3.0
16 木	さつまいも ハンバーグ さんしよくソー しちみぎかなのいしがき	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ハンバーグ ペーコン、なまクリーム	しよくパン、あぶら、さとう バター、じゃがいも しろいんげんまめ	にんじん、キャベツ、ほうれんそう とうもろこし、たまねぎ、パセリ	619	28.9	26.1	1.9
17 金	うめごはん すきやき いかのたつあげ ナムル りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、いか、けずりふし ぶたにく、とうふ、しらす	こめ、でんぶん、こむぎこ あぶら、じゃがいも、さとう ごまあぶら、ごま	うめ、しらたき、にんじん、たまねぎ ながねぎ、こまつな、もやし、きゅうり りんご	645	29.3	18.8	3.3
20 月	カレーピラフ さきかまぼこのわりあげ ペーコンとやさいのスープ	はっこうにゅう とりにく、はっこうにゅう かまぼこ、たまご、ペーコン ぶたにく	こめ、あぶら、こむぎこ ごま、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、パセリ、セロリ キャベツ	621	24.3	20.5	2.9
21 火	ロールパン ポークシチュー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく なまクリーム、ひじき まぐろあぶらづけ	ロールパン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう、ごまあぶら ごま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、ホルトマト、トマトビュール パセリ、きゅうり、とうもろこし	632	24.3	28.9	3.4
22 水	いりごはん とりのレモンじょうゆやき きんぴら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく けずりふし、ぶたにく とうふ、みそ、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、さとう じゃがいも	レモン、とうがらし、ごぼう、にんじん こんにゃく、だいこん、ながねぎ こまつな	631	27.7	22.5	3.1
23 木	きんぴら にくだんご にくだんご わかめサラダ りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく、けずりふし、ちくわ あぶらあげ、ぎゅうにゅう ミートボール、わかめ りんごヨーグルト	あぶら、うどん、じゃがいも さとう、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、こんにゃく だいこん、ながねぎ、キャベツ きゅうり	622	22.1	27.4	2.9
24 金	ごはん マーボー豆腐 あげきゅうざ しおナムル	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、ぎょうざ	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら	たかのつめ、しょうが、にんにく ながねぎ、にんじん、こまつな もやし、きゅうり	682	29.5	21.4	2.0
27 月	ごはん さわらのみそやき のりあえ のりいじ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、さわら、みそ けずりふし、なまあげ、ちくわ	こめ、さとう、じゃがいも さとう、でんぶん	しょうが、ながねぎ、もやし きゅうり、だいこん、にんじん こんにゃく、こまつな、みかん	610	29.6	16.8	2.9
28 火	ごはん コッパン カレーそば ポテトからあげ はるまき	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく だいたい	コッパン、あぶら じゃがいも、さとう、ごま はるまき、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ グリーンピース、キャベツ、きゅうり にんじん	664	22.6	28.7	3.0
29 水	ごはん とりのさつぱり おからあえ かき	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく かつおぶし、ぶたにく とうふ、たまご	こめ、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、ほうれんそう もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ はくさい、ちんげんさい	611	29.3	20.6	2.7
30 木	ごはん ちくわのいそべあげ いそあえ	はっこうにゅう はっこうにゅう、ちくわ たまご、のり、けずりふし あぶらあげ、みそ	こめ、もちごめ、さつまいも ごま、こむぎこ、あぶら ごまあぶら	ほうれんそう、もやし、だいこん にんじん、しめじ、はくさい えのきだけ、こまつな	634	23.2	14.7	3.2
31 金	かきたるパン スパゲッティポリタン だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ハム まぐろあぶらづけ	ホットケーキミックス、さとう バター、スパゲッティ、あぶら ごまあぶら	かきたる、たまねぎ、ピーマン にんじん、マッシュルーム、きゅうり とうもろこし、キャベツ、だいこん トマトビュール、ホルトマト、パセリ	620	22.1	25.5	3.3

(注) 学校によって献立を変更することがあります。



もりつけひょう



月	火	水	木	金
 1 ぎゅうにゅう すだち トック ごはん	 2 ぎゅうにゅう ぶどうゼリー まぐろとじゃがいもの あけに カレーピル さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 3 ぎゅうにゅう とりのからあげ ごはん さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 4 ぎゅうにゅう はるまき ちゅうか サラダ りんご さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 5 ぎゅうにゅう りんご さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ
 6 はっこうにゅう かき ぶたにくのりから あげ さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 7 ぎゅうにゅう シーザー サラダ チキンカツ さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 8 ぎゅうにゅう さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 9 ぎゅうにゅう はるまき ちゅうか サラダ りんご さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 10 ぎゅうにゅう りんご さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ
 11 はっこうにゅう かき ぶたにくのりから あげ さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 12 ぎゅうにゅう シーザー サラダ チキンカツ さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 13 ぎゅうにゅう さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 14 ぎゅうにゅう はるまき ちゅうか サラダ りんご さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 15 ぎゅうにゅう りんご さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ
 16 はっこうにゅう かき ぶたにくのりから あげ さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 17 ぎゅうにゅう シーザー サラダ チキンカツ さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 18 ぎゅうにゅう さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 19 ぎゅうにゅう はるまき ちゅうか サラダ りんご さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 20 ぎゅうにゅう りんご さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ
 21 はっこうにゅう かき ぶたにくのりから あげ さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 22 ぎゅうにゅう シーザー サラダ チキンカツ さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 23 ぎゅうにゅう さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 24 ぎゅうにゅう はるまき ちゅうか サラダ りんご さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 25 ぎゅうにゅう りんご さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ
 26 はっこうにゅう かき ぶたにくのりから あげ さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 27 ぎゅうにゅう シーザー サラダ チキンカツ さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 28 ぎゅうにゅう さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 29 ぎゅうにゅう はるまき ちゅうか サラダ りんご さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 30 ぎゅうにゅう りんご さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ
 31 はっこうにゅう かき ぶたにくのりから あげ さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 32 ぎゅうにゅう シーザー サラダ チキンカツ さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 33 ぎゅうにゅう さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 34 ぎゅうにゅう はるまき ちゅうか サラダ りんご さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ	 35 ぎゅうにゅう りんご さきかまぼこ サラダ リンパパン さきかまぼこ