10 月の予定献立表

令和7年度

豊浦町学校給食センター

【平均栄養価】

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	561 kcal	21.5 g	19.6 g	2.0 g
中学年	627 kcal	23.6 g	20.8 g	2.2 g
高学年	693 kcal	25.8 g	21.7 g	2.4 g
中学生	771 kcal	29.0 g	24.3 g	2.8 g

【お知らせ】

☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません)
☆料理によってスプーンがつきます
☆はしは毎日持ってきてください
☆献立は都合により変更する場合があります
☆ご不明な点がありましたら、
給食センター(83-2264)までご連絡ください。

月	火	水	木	金
		1 小 687 中 857 ガパオ風ライス フォーガー 精白米 強化米 麦 豚肉 にんにく 玉ねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ 三温糖 豆板醤 大豆 しょうゆ ごま 人参 米麺(米 でん粉) 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ 鶏肉 しょうゆ 長ねぎ がらｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ 小麦 大豆) 食塩 三温糖	**2** 小 626 中 807 黒砂糖パン ミートボールのトマト煮 コロコロサラダ 小麦粉 砂糖 食塩 ｲｰｽﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 黒砂糖 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(大豆) じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(かつおｴｷｽ) 三温糖 食塩 大豆 米油 大豆 人参 枝豆 コーン 鶏ささみ 卵不使用マヨネーズ	**3** 小 660 中 779 カレーうどん 鶏天ぷら ミニオレンジデザート めん あじ さば かつお 昆布 長ねぎ いわし カレーフレーク(魚醤) 鶏肉 人参 ぶなしめじ 油揚げ 小松菜 つと そばつゆ 玉ねぎ ごぼう みりん 鶏肉 小麦 植物油 食塩 でん粉 大豆粉 砂糖 オレンジ みかん果汁 粉あめ 香料
6 小 654 中 768 十五夜献立 わかめごはん いもの子汁 かつおカツ まんまる月ゼリー 精白米 強化米 麦 わかめ 食塩 小麦たん白発酵調味料 鶏肉 料理酒 ぶなしめじ 人参 玉ねぎ さといも 大根 豆腐 こんにゃく しょうゆ 長ねぎ ガラスープ達人 食塩 かつお 玉ねぎ 生姜 パン粉 しょうゆ 砂糖 食塩 砂糖 水あめ 青りんご果汁 レモン果汁	**7** 小 674 中 800 ごはん みそおでん ハンバーグ マイティソース 精白米 強化米 麦 大根 人参 こんにゃく つくね 砂糖 味噌 料理酒 だし昆布 むすびめ昆布 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 生姜ペースト 食塩 トマトペースト にんにくペースト 香辛料 トマト 玉ねぎ りんご にんじん セロリ 砂糖 醸造酢 食塩 香辛料	**8** 小 688 中 846 豚丼 NEW 具だくさんきのこ汁 精白米 強化米 麦 豚肉 生姜 しょうゆ 料理酒 人参 ごぼう 玉ねぎ みりん 長ねぎ 三温糖 小松菜 えのきたけ 長ねぎ 大根 人参 椎茸 味噌 ぶなしめじ 油揚げ あじ さば かつお いわし 昆布	**9** 小 601 中 804 スライスパン 海藻スープ チリコンカン チョコクリーム 小麦粉 砂糖 食塩 ｲｰｽﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ひじき 茎わかめ 昆布 人参 長ねぎ ﾍﾞｰｺﾝ がらスープ達人 もやし こしょう 食塩 豆腐 豚肉 料理酒 玉ねぎ 人参 ｺｰﾝ 大豆 食塩 こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾀﾊﾞｽｺ 水あめ 砂糖 小麦 ココアパウダー	**10** 小 650 中 779 ミートソーススパゲティ かぼちゃとさつま芋のコロッケ めん ｵﾘｰﾌﾞ油 豚肉 にんにく 大豆 人参 玉ねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ(小麦) トマトソース ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(かつおｴｷｽ) こしょう 食塩 かぼちゃ 玉ねぎ マッシュポテト 豚肉 さつまいも ほうれん草 人参 砂糖 豆乳 大豆油 パン粉 食塩 白ワイン
13 	**14** 小 590 中 813 ごはん 鶏ごぼう汁 肉団子 中納豆 精白米 強化米 麦 鶏肉 つきこんにゃく えのきたけ 油揚げ みそ 人参 長ねぎ 豆腐 ごぼう 白菜 生姜 あじ さば かつお いわし 昆布 しいたけ 鶏肉 玉ねぎ 砂糖 にんにく 食塩 生姜 清酒 食酢 オイスターエキス 植物油 大豆 しょうゆ かつおエキス 昆布エキス 砂糖 酢	**15** 小 617 中 763 ポークカレー 洋なし 精白米 強化米 麦 米油 玉ねぎ 豚肉 人参 じゃがいも 生姜 マーマレード カレーフレーク 大豆 にんにく 洋なし グラニュー糖	**16** 小 619 中 750 まるパン 野菜スープ ハムカツ NEW 中濃ソース 小麦粉 砂糖 食塩 ｲｰｽﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 人参 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ ﾁｬｰｼｭｰ しょうゆ がらｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ 小麦 大豆) 春雨 小松菜 食塩 ハム 豚肉 鶏肉 でん粉 水あめ 卵たん白 乳たん白 玉ねぎ 調味料 香辛料 パン粉 トマト りんご 人参 醸造酢 砂糖 食塩 でん粉	**17** 小 647 中 759 みそラーメン 春巻き ミルメークココア めん 米油 豚肉 料理酒 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし 白菜 ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ(ごま さば) がらｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ 小麦 大豆) 長ねぎ ひじき つと いりごま たけのこ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 鶏肉 たけのこ でん粉 豚脂 醤油 春雨 大豆油 食塩 小麦粉 果糖ぶどう糖 砂糖 ｺｺｱﾊﾟｳﾀﾞｰ 食塩 香料 大豆
20 小 728 中 860 ごはん 筑前煮 さばの味噌煮 精白米 強化米 麦 米油 鶏肉 人参 こんにゃく たけのこ 椎茸 つと いんげん 高野豆腐 砂糖 しょうゆ 料理酒 みりん だし昆布 さば みそ 砂糖 でん粉	**21** 小 703 中 844 人参ピラフ クリームソース のり塩コロッケ 精白米 強化米 麦 人参 コーン 白身魚ｴｷｽ 野菜ｴｷｽ 鶏肉 大豆 赤ピーマン ベーコン 玉ねぎ ぶなしめじ コーン 牛乳 食塩 シチュールウ ブイヨン こしょう 白ワイン 人参 いんげん じゃがいも パン粉 食塩 砂糖 青のり 米油 小麦粉 米粉 でん粉	**22** 小 694 中 832 ごはん 肉じゃが きゅうりのツナ和え NEW カスタードクレープ 精白米 強化米 麦 豚肉 料理酒 人参 玉ねぎ じゃがいも しらたき 三温糖 しょうゆ みりん いんげん きゅうり ツナ ごま 三温糖 しょうゆ 豆乳 砂糖 植物油 米粉 水あめ 大豆粉 小麦不使用しょうゆ	**23** 小 653 中 853 まるパン ミネストローネ NEW コーングラタン みかんジャム 小麦粉 砂糖 食塩 ｲｰｽﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 大豆 チキンコンソメ こしょう ダイストマト ケチャップ パセリ マッシュポテト コーン おから 米粉 豆乳 コーンパウダー 水あめ 砂糖 玉ねぎ 食塩 水あめ 砂糖 みかん	**24** 小 643 中 754 きのこスパゲティ 飲むヨーグルト タコ型たこ焼き さつまいもチップス めん 米サラダ油 ベーコン 人参 にんにく ピーマン マッシュルーム ぶなしめじ 食塩 こしょう しょうゆ 白ワイン えのきたけ 玉ねぎ みりん エリンギ パセリ 生乳 乳製品 砂糖 かつおだし 小麦粉 たこ キャベツ 揚げ玉 米油 長ねぎ 大豆 さつまいも 砂糖 植物油脂
27 小 704 中 862 ハヤシライス NEW 青りんごゼリー 精白米 強化米 麦 玉ねぎ 豚肉 人参 じゃがいも ぶなしめじ ピーマン 生姜 にんにく ハヤシルウ 米サラダ油 りんご果汁 砂糖 ぶどう糖	**28** 小 678 中 844 ビビンバ ミートボールスープ 精白米 強化米 麦 豚肉 生姜 にんにく 人参 しいたけ みそ みりん 三温糖 豆板醤(大豆) もやし ほうれん草 ごま 大豆 しょうゆ ごま油 人参 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ ミートボール しょうゆ ガラスープ達人 春雨 小松菜 食塩	**29** 小 626 中 761 ごはん 豚汁 チキン味噌カツ 精白米 強化米 麦 豚肉 料理酒 ごぼう 人参 玉ねぎ じゃがいも 大根 豆腐 こんにゃく 味噌 長ねぎ 鶏肉 みそ 食塩 パン粉 米粉 米油 でん粉	**30** 小 646 中 832 黒砂糖パン ポトフ マカロニサラダ 小麦粉 砂糖 食塩 ｲｰｽﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 黒砂糖 ベーコン にんにく 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ チキンブイヨン こしょう 食塩 大豆 パセリ マカロニ 砂糖 きゅうり ハム 食塩 卵不使用マヨネーズ こしょう	**31** 小 611 中 753 ハロウィン献立 焼きそば 中華ラビオリ かぼちゃプリン 蒸しめん 豚肉 料理酒 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし いか 米サラダ油 焼きそばソース ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ 生姜 にんにく 豚肉 小麦粉 米油 水あめ 鶏肉 しょうゆ でん粉 魚介ｴｷｽ 豚骨ｴｷｽ 香辛料 食塩 かぼちゃ 砂糖 水あめ 豆乳 粉あめ 食塩