

10月献立表 (2025年)											桑名市教育委員会 長島学校給食献立作成委員会	
ひ づ け	よ う び	こんだてめい 献立名	あか からだをつくる		みどり からだのちようしをとのえる		き もえてねつやちからをだす		備考	エネルギー kcal		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー コーンサラダ	ぶたにく ささみフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら ドレッシング(わふう)		599		
2	木	ミルクパン ぎゅうにゅう あじフライ ちゅうかサラダ とうふとわかめのスープ	あじフライ(あじ) ハム やきぶた とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	 にんじん にんじん	 キャベツ だいこん えのきたけ	ミルクパン あじフライ (パンこ こむぎこ)	 あぶら ドレッシング(しおちゅうか)		607		
3	金	むぎごはん ぎゅうにゅう しのだに あおじそキャベツ いものこじる ふりかけ	しのだに (あげ たら たまご) とりにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう (ひじき)	しのだに (にんじん ほうれんそう) あおじそこ にんじん	しのだに(キャベツ) キャベツ だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ しのだに (こむぎこ はるさめ) さとう さといも ふりかけ		北部小4年校外学習	588		
6	月	こめこパン ぎゅうにゅう うさぎちゃんハンバーグ マヨキャベツ ポトフ おつきみデザート	ハンバーグ (とりにく ぶたにく) ウインナー	ぎゅうにゅう	 にんじん	ハンバーグ(たまねぎ) キャベツ たまねぎ えだまめ	こめこパン ハンバーグ(さとう) じゃがいも マカロニ ゼリー	 マヨネーズ	行事食:十五夜	654		
7	火	むぎごはん ぎゅうにゅう しおからあげ ナムル ビーフンスープ	とりにく やきぶた	ぎゅうにゅう	 こまつな にんじん にんじん にら	にんにく もやし えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ でんぶん ピーフン	ごまあぶら あぶら ドレッシング(ナムル)		653		
8	水	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ごまキャベツ けんちんじる	さわら みそ とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	 にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ねぎ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら			622		
9	木	バターロール ぎゅうにゅう みそやきうどん さつまいもいりフライビーンズ	ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく キャベツ たまねぎ	 キャベツ たまねぎ	バターロール うどん さとう さつまいも でんぶん さとう	あぶら ごま あぶら		610		
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう えびいりカレーそば かきたまじる	えび ぶたにく だいず たまご とうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし はくさい ねぎ しめじ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら		593		
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかスープ チーズ	ぶたにく さつまあげ やきぶた とうふ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら	北部小・中部小・ 伊曽島小 振替休業日	595		
15	水	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのおかかに うめキャベツ ごもくまめ	さんまのおかかに だいず とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	 にんじん	キャベツ うめぼし ごぼう こんにゃく ほししいたけ	こめ むぎ さとう	 あぶら		590		
16	木	ミルクパン ぎゅうにゅう オムレツ こまつなのソテー かぼちゃシチュー いちごジャム	オムレツ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	 こまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ キャベツ たまねぎ えだまめ	ミルクパン あぶら ホワイトルウ あぶら		桑名市統一献立 ふるさと発見ランチ 【小松菜】 中部小1年社会見学	642		
17	金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう わかさぎフライ ワントンスープ	ぶたにく やきぶた	ぎゅうにゅう わかさぎフライ (わかさぎ)	にんじん にんじん	キムチ しょうが たまねぎ もやし ねぎ	こめ むぎ さとう わかさぎフライ(こむぎこ) ワントン(こむぎこ)	ごまあぶら ごま あぶら		591		
20	月	こがけミルクパン ぎゅうにゅう きのこスパゲッティ こんさいチップス	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ ねぎ ごぼう れんこん	こがけミルクパン スパゲッティ でんぶん さとう	あぶら あぶら ごま	桑名市統一献立 ふるさと発見ランチ 【エリンギ】	586		
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう たまごやき のりあえ にくじゃが	たまごやき とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ しらたき えだまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	 あぶら		593		
22	水	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき おかかあえ きのこのみそしる	いわし かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	 にんじん	キャベツ もやし だいこん たまねぎ しめじ えのきたけ なめこ ねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	中部小6年修学旅行 桑名市統一献立	596		
23	木	こくとうパン ぎゅうにゅう アイアンチリコンカン ツナサラダ	ぶたにく ぶたレバー だいず まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	こくとうパン じゃがいも さとう ドレッシング(コーン)	あぶら	中部小6年修学旅行 伊曽島小1,2年社会見学 桑名市統一献立 アイアンメニュー	638		
24	金	むぎごはん ぎゅうにゅう たらのしろしょうゆやき あかじそあえ そうめんじる ヨーグルト	たら とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	 あかじそこ にんじん	キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう そうめん		北部小1,2年校外学習	595		
27	月	ツイストパン ぎゅうにゅう マーボーやきそば パンパシジーサラダ	ぶたにく とうふ みそ ささみフレーク	ぎゅうにゅう	 にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	ツイストパン やきそばめん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ドレッシング(パンパシジー)	幼稚園 振替休業日	589		
28	火	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さばのみそに そくせきづけ ふのすましじる	さば みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	 にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さつまいも さとう ふ	くろごま	伊曽島小6年修学旅行 まごわやさしい献立	633		
29	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバ キムチスープ	ぶたにく みそ きんしたまご やきぶた とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし だいこん えのきたけ キムチ ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	伊曽島小6年修学旅行	590		
30	木	ミルクパン ぎゅうにゅう ケーニヒスベルガー・クロプセ (ゆでたにくだんごとじゃがいもの レモンホワイトソースがけ) アイントプフ(まめのトマトスープ)	 とりだんご(とりにく) ウインナー	ぎゅうにゅう	 パセリ にんじん トマト	とりだんご (たまねぎ しょうが ねぎ) レモンかじゅう キャベツ たまねぎ えだまめ セロリ	ミルクパン とりだんご(でんぶん) じゃがいも ホワイトルウ レンズまめ さとう	 あぶら	桑名市統一献立 ワールドメニュー 【ドイツ】 中部小2年社会見学	641		
31	金	チキンライス はっこうにゅう かぼちゃコロッケ カレースープ	とりにく ウインナー	はっこうにゅう	にんじん グリーンピース かぼちゃコロッケ (かぼちゃ) にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし たまねぎ キャベツ	こめ むぎ かぼちゃコロッケ (パンこ こむぎこ さとう)	あぶら	ハロウィンメニュー	600		

◎材料の都合によりやむをえず献立を一部変更することがありますのでご了承ください。
◎「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗いましょう。
◎幼稚園は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく70gのヨーグルトか110mlの発酵乳になります。