

令和7年



10月分献立予定表

多度学校給食センター
多度学校給食主任会

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	しょくひんめい			中学年	中学年
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	水	ごはん はっこうにゆう(プレーン) さばのみそに あかじそあえ ちゅうかふうにゆうめん	はっこうにゆう さば まめみそ とりにく	ごはん さとう ちゅうかめん	しょうが キャベツ あかじそこ にんじん はくさい ねぎ たまねぎ	588	21.6
2	木	こがたロールパン ギゆうにゆう あんかけやきそば フルーツヨーグルト	ギゆうにゆう ぶたにく ヨーグルト	こがたロールパン ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ちゅうかめん	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん キャベツ おうとう パイン みかん	592	22.8
3	金	ごはん ギゆうにゆう たらのノルウェーふう ごまキャベツ とうふとわかめのみそしる 【まごわやさしいこんだて】	ギゆうにゆう たら とうふ わかめ あわせみそ	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごま	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ	607	20.6
6	月	ごはん ギゆうにゆう うさぎちゃんハンバーグ キャベツソテー いものこじる	ギゆうにゆう とりにく ぶたにく かまぼこ	ごはん あぶら さとう さといも ごまあぶら	キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ たまねぎ	597	23.1
7	火	ツイストパン ギゆうにゆう きのこスパゲッティ こんさいチップス 【ふるさとほっけんランチ】	ギゆうにゆう とりにく	ツイストパン スパゲッティ あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく たまねぎ にんじん れんこん ごぼう えのきたけ しめじ エリンギ ねぎ	588	20.5
8	水	ごはん ギゆうにゆう いわしのうめに にんじんしりしり おふのみそしる	ギゆうにゆう いわし やきふ いりたまご まぐろあぶらづけ かつおぶし あわせみそ	ごはん あぶら さとう	うめ にんじん ねぎ えのきたけ こまつな だいこん たまねぎ	604	23.5
9	木	ロールパン ギゆうにゆう ケーニヒスベルガークローゼ アイントプフ 【ワールドランチ:ドイツ】	ギゆうにゆう とりにく ウインナー	パン じゃがいも あぶら さとう レンズまめ でんぶん ベシヤメルソース	レモンかじゅう パセリ セロリ キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ トマトピューレ	585	27.3
10	金	ごはん ギゆうにゆう あつあげのちゅうかいため おさつあずき	ギゆうにゆう ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも あずき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	614	22.2
14	火	ロールパン ギゆうにゆう まめあじのマリネ パスタスープ ヨーグルト 【こつこつメニュー】	ギゆうにゆう あじ ウインナー ヨーグルト	ロールパン でんぶん あぶら さとう スパゲッティ	たまねぎ にんじん レモンかじゅう パセリ にんにく こまつな	592	23.7
15	水	ごはん ギゆうにゆう カレー りんごいりマカロニサラダ	ギゆうにゆう とりにく	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング カレールウ マカロニ	しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	599	18.7
16	木	ロールパン ギゆうにゆう オムレツ こまつなのソテー かぼちゃのシチュー いちごジャム 【ふるさとほっけんランチ】	ギゆうにゆう たまご ベーコン とりにく	ロールパン あぶら ホワイトルウ ジャム さとう でんぶん	こまつな たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ キャベツ	588	24.6
17	金	ごはん はっこうにゆう しおからあげ ナムル ビーフンスープ	はっこうにゆう とりにく やきぶた	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん ドレッシング ビーフン	にんにく ほうれんそう もやし にんじん にら たまねぎ えのきたけ	631	20.6
20	月	ごはん ギゆうにゆう いわしのかばやき おかかあえ きのこのみそしる	ギゆうにゆう いわし かつおぶし まめみそ あぶらあげ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ しめじ なめこ	612	24.0
21	火	こくとうロールパン ギゆうにゆう アイアンチリコンカン ツナサラダ 【アイアンメニュー】	ギゆうにゆう ぶたひきにく ぶたレバー だいず まぐろあぶらづけ	ロールパン こくとう さとう あぶら ドレッシング じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな トマトピューレ コーン	586	25.7
22	水	ごはん ギゆうにゆう しろみぎかなフライ ごまあえ きりぼしだいこんのもの	ギゆうにゆう あぶらあげ たら こうやどうふ さつまあげ	ごはん あぶら ごま さとう パンこ こむぎこ	もやし キャベツ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ えだまめ	600	22.8
23	木	こがたロールパン ギゆうにゆう ごもくうどん だいがくいも	ギゆうにゆう とりにく かまぼこ あぶらあげ	ロールパン うどん さつまいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ	607	18.9
24	金	ごはん ギゆうにゆう きのこのハヤシシチュー チーズいりサラダ	ギゆうにゆう ぶたにく チーズ	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ マヨネーズ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん しめじ コーン エリンギ えだまめ	651	21.3
27	月	ごはん ギゆうにゆう ごまいりがんもどきのにも こまつないりてづくりふりかけ さつまいものみそしる	ギゆうにゆう がんもどき あつあげ かつおぶし あわせみそ いわしぶし	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも こむぎこ	こまつな ねぎ たまねぎ にんじん だいこん	601	21.5
28	火	ロールパン ギゆうにゆう いためビーフン とうにゆうスープ	ギゆうにゆう ぶたひきにく ウインナー とうにゆう	ロールパン あぶら ビーフン じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ えだまめ	586	22.7
29	水	ごはん ギゆうにゆう おさかなカレーぎょうざ チャプチェ ちゅうかスープ	ギゆうにゆう さば とりにく とうふ ぶたひきにく	ごはん あぶら こむぎこ ごま はるさめ さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にら もやし こまつな	609	19.2
30	木	おちゃあげパン ギゆうにゆう さけだんごのクリームに コーンサラダ	ギゆうにゆう きなこ さけ たら まぐろあぶらづけ	こがたロールパン あぶら ぶどうとう じゃがいも スパゲッティ ドレッシング ホワイトルウ	おちゃ たまねぎ にんじん コーン えだまめ キャベツ	585	25.1
31	金	ごはん ギゆうにゆう ビビンバ キムチスープ	ギゆうにゆう ぶたにく まめみそ きんしたまご やきぶた とうふ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく もやし にんじん にら こまつな たまねぎ キムチ	641	23.7