



10月 こんだてひょう

令和7年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (バージュ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう!

| ひ | よう | しゅしょく | ぎゅう にゅう | おかず | ざいりょう | エネルギー | | |
|----|----|--------------------------|------------|--|--|--|--|-------------|
| 1 | すい | ●麦ごはん・ てづくり手作り佃煮 | 牛乳 | ○厚揚げのそぼろ煮 ◆ひじきのマヨサラダ | ねつやちからになる(き) こめ むぎ こんにゃく さとう じゅがいも でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ | ちやにくやほねになる(あか) ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ ちくわ いりこ かつおぶし こんぶ ひじき しょうが | たんぱくしつ | |
| 2 | もく | おやこどん 親子丼 (■麦 ごはん) | 牛乳 | ■親子丼の具 ◆わかめとツナのごまサラダ | こめ むぎ ジゅがいも さとう でんぶん ごま | ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ わかめ | 632 24.7 | |
| 3 | きん | ●麦ごはん | 牛乳 | ○ミルクスープ ◆タラのにんにくソース ◆グリーンサラダ | こめ むぎ ジゅがいも こむぎこ あぶら さとう | ぎゅうにゅう ウィンナー タラ | 622 23.5 | |
| 6 | げつ | ●きびごはん | 牛乳 | ○豚汁 ◆お月見しんじょうきのこあんかけ 十五夜大福 | こめ もちきび こんにゃく でんぶん ジゅうごやだいふく | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だし (いりこ) しんじょう みそ | 613 22.9 | |
| 7 | か | セルフサンドイッ チ (食パン) | 牛乳 | ○ポークピーンズ ◆マカロニサラダ みかん果汁 | しょくパン ジゅがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ツナ | 623 26.7 | |
| 8 | すい | ●麦ごはん | 牛乳 | ○つみれ汁 ◆ピーマンの昆布あえ ◆さんまのかば焼き | こめ むぎ ごま こむぎこ あぶら さとう | ぎゅうにゅう おやさいつみれ こんぶ さんま だし (こんぶ・かつおぶし) | えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン キャベツ しょうが | 599 23.7 |
| 9 | もく | タコライス (■ 麦ごはん) | 牛乳 | ○もずくのスープ ■タコライスの具 ■タコライスの野菜 | こめ むぎ あぶら | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす チーズ もずく | たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ にんにく しょうが レタス トマト | 589 23.4 |
| 10 | きん | ●麦ごはん | 牛乳 | ○にらマー婆ー豆腐 ◆春雨のあえもの | こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら はるさめ ごま | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす たまご みそ | きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ にら きゅうり にんにく しょうが | 619 24.3 |
| 14 | か | 黒糖パン | 牛乳 | ■パリパリ焼きそば ■ぎょうざ (2ヶ) ●柿のフルーツミックス | こくとうパン やきチャーメン でんぶん ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく あさり ひごぎょうざ | きくらげ キャベツ もやし もも たまねぎ にんじん きぬさや にんにく しょうが みかん バインアップル かき | 621 22.3 |
| 15 | すい | ●麦ごはん・手 作りふりかけ | 牛乳 | ○肉じゃが ◆御船川のナッツあえ | こめ むぎ ジゅがいも しらたき さとう カシューなツ ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり | たまねぎ にんじん いんげん みふねがわ キャベツ きゅうり | 612 25.9 |
| 16 | もく | ●麦ごはん | 牛乳 | ○豆腐のみそ汁 ◆魚のおろしソース ◆ごまネーズあえ | こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう とうふ タラ あぶらあげ だし (いりこ) わかめ みそ | えのきたけ にんじん だいこん ねぎ もやし きゅうり キャベツ にんにく | 607 24.6 |
| 17 | きん | ボーグカレーライス (■麦ごはん) | 牛乳 | ■ポークカレー ◆にんじんサラダ みかん | こめ むぎ あぶら じゅがいも さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご | たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり にんにく しょうが みかん | 695 23.3 |
| 20 | げつ | ●麦ごはん | 牛乳 | ○じゃがいもの旨煮 ◆小松菜のアーモンドあえ ◆きびなごサクサク揚げ | こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド あぶら あぶら | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく きびなごサクサクあげ | にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう こまつな キャベツ もやし | 634 23.1 |
| 21 | か | セルフドッグ (カットコッ ペパン) | 牛乳 | ○秋味シチュー ◆カレーミートピーンズ | コッペパン ジゅがいも あぶら | ぎゅうにゅう とりにく だいす スキムミルク ぶたにく | にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー えだまめ コーン にんにく | 600 25.6 |
| 22 | すい | ●麦ごはん | 牛乳 | ○タンタン麺 ◆チョレギサラダ 一食黒糖ビーンズ | こめ むぎ スパゲティ ごま ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ こくとうピーンズ わかめ | ねぎ にんじん きくらげ もやし にら だいこん レタス コーン にんにく しょうが | 649 24.7 |
| 23 | もく | ●ひじきごは ん | 牛乳 | ○秋の里の団子汁 ◆厚焼きたまご ◆キャベツのしそあえ | こめ むぎ さとう あぶら だんご | あぶらあげ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう ひじき あつやきたまご だし (いりこ) | にんじん えだまめ ねぎ しょうが だいこん ごぼう キャベツ きゅうり しそ | 616 23.8 |
| 24 | きん | ●麦ごはん | 牛乳 | ○さつまい ◆いわしのしょうが煮 ◆千草あえ | こめ むぎ さつまいも さとう | ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし (いりこ) いわしのしょうがに たまご みそ | にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ こまつな | 636 23.3 |
| 27 | げつ | ●麦ごはん | 牛乳 | ○おでん ◆切り干し大根のサラダ ひじきのり佃煮 | こめ むぎ さといも こんにゃく ごま さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ がんもどき ツナ ひじきのり佃煮にだし (こんぶ) | だいこん にんじん きゅうり きりぼしだいこん | 636 26.2 |
| 28 | か | ミルクパン | 牛乳 | ○チングンサイのクリームスープ ◆おさつレバー | ミルクパン さつまいも あぶら くろざとう | ぎゅうにゅう べーコン とりレバー | にんじん たまねぎ チングンサイ しめじ にんにく | 663 23.9 |
| 29 | すい | ●麦ごはん | 牛乳 | ○ぐる煮 ◆土佐あえ ◆かつおのフライ | こめ むぎ こんにゃく さといも さとう ごま あぶら | ぎゅうにゅう あつあげ だし (いりこ) かつおぶし かつおフライ | にんじん だいこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり こまつな | 602 22.1 |
| 30 | もく | ハヤシライス (■麦ごはん) | 牛乳 | ■ハヤシルウ ◆ツナとブロッコリーのサラダ | こめ むぎ ごま あぶら | ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく スキムミルク ツナ | たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト きゅうり ブロッコリー コーン にんにく | 642 25.5 |
| 31 | きん | ●麦ごはん | 牛乳 | ○春雨入りかきたま汁 ◆さばのごま焼き ◆野菜のカレーマヨサラダ | こめ むぎ はるさめ でんぶん ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう たまご さば ちくわ | きくらげ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり | 628 25.3 |

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。