



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(ﾊｰﾂﾞ) ○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	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ねつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちようしきととのえる(みどり)	エネルギー
1	すい	●麦ごはん・ てつくつくだに 手作り佃煮		○厚揚げのそぼろ煮 ◆ひじきのマヨサラダ	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ ちくわ いりこ かつおぶし こんぶ ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが	632 24.7
2	もく	おやこども 親子丼(■麦 ごはん)		■親子丼の具 ◆わかめとツナのごまサラダ	こめ むぎ じゃがいも 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	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	620 23.9
3	きん	●麦ごはん		○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 じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー タラ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ きゅうり キャベツ ブロッコリー にんにく	622 23.5
6	げつ	●きびごはん		○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 こんにやく でんぶん じゅうごやだいふく	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	にんじん だいこん ごぼう ねぎ えのきだけ しょうが しめじ たまねぎ	613 22.9
7	か	セルフサンドイッ チ(食パン)		○ポークビーンズ ◆マカロニサラダ みかん果汁	しょうパン じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン きゅうり みかんかじゅう にんにく トマト	623 26.7
8	すい	●麦ごはん		○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)	えのきだけ 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)		○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 だいず 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		○にらマーボー豆腐 ◆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 だいず 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	こくとう 黒糖パン		■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 やきチャーめん 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 づく 作りふりかけ		○肉じゃが ◆御船川のナッツあえ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう カシューナッツ 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 あおりのり	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		○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	えのきだけ 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	ボークカレーライス (■麦ごはん)		■ボークカレー ◆にんじんサラダ みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも 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		○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	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)		○秋味シチュー ◆カレーミートビーンズ	こむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず 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		○タンタン麺 ◆チョレギサラダ 一食量黒ビーンズ	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 だいず みそ こくとうビーンズ 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		○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		○さつま汁 ◆いわしのしょうが煮 ◆干草あえ	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		○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 こんにやく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うすらたまご ちくわ がんもどき ツナ ひじきのりつくだに 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		○チンゲ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 くらざとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりレバー	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ にんにく	663 23.9
29	すい	味の旅 ～高知県～ ●麦ごはん		○ぐる煮 ◆土佐あえ ◆かつおのフライ	こめ むぎ こんにやく 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)		■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		○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。