



令和7年 10月 学校給食献立予定表



中央市学校給食センター

日曜日	献立名	あかのなかま 体をつくるものになる	みどりのなかま 体の調子を整えるものになる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	調味料 (28品目対応食品)	行事 ひとことメモ
1 (水)	ミルクパン			ミルクパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークチャップ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト	あぶら さとう	デミグラスソース ウスターソース コンソメ	ポトフは、フランスの 家庭料理です。火にか けた鍋という意味で、 肉や野菜を長時間じっ くりと煮込んで作りま す。
	グリーンサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし ブロッコリー		香味玉ねぎドレッシング	
	ポトフ	ウィンナー	にんじん だいこん はくさい さやいんげん	じゃがいも	スープストック コンソメ	
2 (木)	あおりんごゼリー			あおりんごゼリー		
	さつまいもごはん	こんぶ		こめ もちこめ ごま きょうかまい さつまいも	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				秋に旬を迎えるおいし い食べ物、秋の味覚 と言います。さつまい もやきのこ、りんご、 など給食でも色々な 秋の味覚を取り入れ ています。
	あかうおのみりんやき	あかうお		さとう	しょうゆ	
	ごもきんぴら	ぶたにく さつまあげ だいす	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ	
	とうふとなめこのみそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん なめこ こまつな ねぎ			
	なし		なし			
3 (金)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ユーリンチー	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	はるさめの材料は、 じゃがいもや緑豆など のでんぷんです。でん ぷんを水で練り、型か らめんのよう押し出 したものをゆで、乾燥 させて作ります。
	もやしのナムル		もやし きゅうり にんじん とうもろこし こまつな		韓国ナムルドレッシング	
	はるさめスープ	なると	にんじん たまねぎ えきのたけ チンゲンサイ	はるさめ	中華スープストック しょうゆ	
6 (月)	☆ 十五夜給食 ☆					
	こぎつねごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん えだまめ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	しょうゆ	十五夜の月は、1年で 一番美しいと言われる 昔からお月見の風習が あります。ちゅうと取 極の時期の里芋をお供 えすることから、十五 夜を「芋名月」と呼ぶ こともあります。お団 子やすきなども飾り ます。給食にもさとい もとお月見団子を取り 入れました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのみみじやき	あじのみみじづけ (小麦・大豆・こ ま)				
	ごしきあえ	かまぼこ	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	さとう	しょうゆ 酢	
	さといものみそしる	とうふ みそ	だいこん しめじ ねぎ こまつな	さといも		
	おつきみだんご		つきみだんご (小麦・大豆)			
7 (火)	ハヤシライス	ぶたにく なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう やさいジュース デミグラスソース ハヤシルウ	スープストック	マッシュルームには、 白い色 (ホワイト種) と 茶色 (ブラウン種) の ものがあります。世 界でもっとも食べられ ているきのこだと言わ れています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり カリフラワー にんじん		青じそドレッシング	
	フルーツジュレ		みかんかん バインかん ももかん ナタデココ	ダイスゼリー (巨峰・シャインマ スカット)		
8 (水)	コッペパン			コッペパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たちうおフライ (タルタルソース)	たちうおフライ (小麦・大豆)		あぶら タルタルソース (卵・大 豆)		たちうおは、漢字で 「太刀魚」と書く通り 、体力が力のように長 く、銀色に光っている 魚です。白身魚で、身 が柔らかいのが特徴で す。
	カラフルソテー	ウィンナー	にんにく にんじん ピーマン パプリカ もやし キャベツ	あぶら	スープストック	
	こまつなといとかまぼこのスープ	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん しめじ こまつな		コンソメ スープストック	
9 (木)	バナナ		バナナ			
	しょうゆラーメン	ぶたにく なると わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし とうもろこし メンマ (小麦・大豆・ 鶏肉・ごま) ねぎ	ちゅうかめん あぶら	清湯スープ (鶏肉・豚肉) 醤油 ラーメンスープ (小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セウチン) 鶏がらス ープ 中華スープストック しょうゆ	たまごには、たんぱく 質をはじめ、脂質、ビ タミンA、ビタミンB 群、鉄など、ひよこが 成長するために必要 なたくさんの栄養素が 含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ゆでたまごのあまからに	たまご		さとう	しょうゆ	
	ちゅうかサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん きりぼしだいこん		中華ごまドレッシング	
10 (金)	れいとうパイ		パイナップル (生)			
	66 目の愛護デー給食 66					田舎小給食なし
	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		10月10日は、「目の 愛護デー」です。今日 の給食には、目の働き をよくするビタミンA が多く含まれる、レ バーやほうれん草を 使っています。また、 ブルーベリーには、目 の疲れの回復等に効果 があると言われる「ア ントシアニン」が多く 含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりハンバーグ	ぶたにく だいす スkimミルク たまご	しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん しいたけ	パンこ さとう でんぷん	しょうゆ スープストック	
14 (火)	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	さとう	しょうゆ	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ わかめ みそ	しめじ ねぎ	じゃがいも		
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー		
	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		三村小給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15 (水)	ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶたにく あつあげ みそ	にんにく たまねぎ こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ テンメンジャン (小麦・ 大豆)	昔からごまは、栄養 豊富な食べ物として知 られ、薬として使われ ることもありました。し ばって「ごま油」とし て用いられるほど、油 (脂質) を多く含んで います。
	かぶのごますあえ	ツナ	かぶ きゅうり キャベツ にんじん	ごまあぶら さとう ごま	酢	
	ゆばのすましじる	ゆば	えのきたけ にんじん だいこん こまつな ねぎ		しょうゆ	
	オレンジ		オレンジ			
	ココアあげパン			リングパン あぶら ミルクココア (乳) さとう		ヨーグルトは、牛乳を 乳酸菌で発酵させた食 品です。ヨーグルトに 含まれる乳酸菌には、 おなかの調子を整える 働きがあります。カル シウムやたんぱく質も 豊富に含まれていま す。
16 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こんさいサラダ		れんこん ごぼう キャベツ きゅうり にんじん えだまめ			
	ワンタンスープ	ぶたにく なると	にんじん もやし にら きくらげ ねぎ チンゲンサイ	あぶら ワンタン ごまあぶら	スープストック 中華スープスト ック 鶏がらスープ しょうゆ	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム	パイナップル ももかん みかんかん	さとう		
	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
16 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのしおやき	さば				豆乳は、水に浸した大 豆をすりつぶし、水 を加えて煮てしたもの です。大豆そのものの 消化・吸収がよくなり ます。
	あおなのそぼろに	とりにく	しょうが にんじん とうもろこし こまつな キャベツ	あぶら さとう	しょうゆ	
	とうにゅうじる	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう	あぶら		

日 曜日	献立名	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体の調子を整えるもとになる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	調味料 (28品目対応食品)	行事 ひとことメモ
17 (金)	ちゅうかどん	ぶたにく なたと いか えび うずらたまご	たまねぎ にんじん だけのこと はくさい もやし さやえんどう	こめ むぎ きょうかまい ごまあぶら でんぶん	しょうゆ 中華スープストック 鶏がらスープ	田舎北小給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				大学芋は、油で揚げた さつまいもに甘いたれ をからめた料理です。 名前の由来ははっきり していませんが、昔、 大学生が好んで食べて いたからと言われてい ます。
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	しょうゆ	
	わかめスープ	わかめ	にんじん えのきたけ どうもろこし チンゲンサイ ねぎ		鶏がらスープ スープストック しょうゆ	
20 (月)	ミニアセロゼリー			アセロゼリー		
	ペンネポロネーゼ	ぶたにく だいす ミートボール (大豆・鶏肉・豚肉) チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	ペンネマカロニ あぶら デミグラスソース	マリナラソース (大豆) 中濃ソー ス コンソメ	田舎南小・田舎中 給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				きなこは、大豆を煎っ てすりつぶし、粉にし たものです。大豆と同 じく、たんぱく質や食 物繊維を多く含んでい ます。
	コールスローサラダ		キャベツ どうもろこし カリフラワー にんじん えだまめ	ノンエッグマヨネーズ		
21 (火)	きなこマフィン	きなこ たまご ギューにゅう		ホットケーキミックス さとう はちみつ バター		
	〇〇 おはなし給食 〇〇 「ラストで君は『まさか!』と言う 秋の物語」					「ラストで君は『まさ か!』という 秋の物 語」は、ハロウィンな どの秋の行事や、柿な どの秋にいい食べ 物、芸術や読書がデー マの3分くらいで読め る短いお話がたくさん 収録されています。そ して、どのお話でも最 後に思わず「まさ か!」と言ってしまっ ようなどんでん返し が起ります。
	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22 (水)	いわしのてんぷら	いわし		こむぎこ あぶら		
	キャベツとしおこんぶのあえもの	しおこんぶ	キャベツ だいこん きゅうり にんじん どうもろこし	さとう	しょうゆ	
	きのこのみそしる	なまあげ みそ	にんじん えのきたけ しめじ エリンギ にまつな ねぎ			
	かき		かき			
23 (木)	こどもパン			こどもパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナポテト	ツナ チーズ	たまねぎ パセリ	じゃがいも マヨネーズ		
	ビーンズサラダ	いんげんまめ ひよこめ	きゅうり にんじん アスパラガス ブロッコリー カリフラワー		香味玉ねぎドレッシング	ビーンズサラダには、 3種類のいんげん豆と ひよこ豆が使われてい ます。豆は、たんぱく 質やカルシウム、食物 繊維などを多く含んで います。
24 (金)	コンソメスープ	ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ		コンソメ スープストック	
	みかんゼリー			みかんゼリー		
	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25 (土)	いかのかりんあげ	いか	しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ	
	れんこんのいためもの	ぶたにく あぶらあげ	にんにく にんじん れんこん エリンギ もやし キャベツ	ごまあぶら さとう	しょうゆ 鶏がらスープ 中華スー プストック オイスターソー ス	れんこんは、どろの中 に伸びた茎が大きく なったものです。特徴 的な皮は、空気中の酸 素を取り入れる役割を しています。
	たまごのみそしる	とうふ みそ	にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	ふ		
	なめし		だいこんば	こめ むぎ きょうかまい		
26 (日)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのごまてりやき	とりにく	しょうが	ごまあぶら はちみつ さとう ごま	しょうゆ	
	かんぴょうとツナのあえもの	ツナ	ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ かんぴょう	さとう ごまあぶら	酢 しょうゆ	かんぴょうは、きゅう りなどの仲間であるゆ うがの葉から作られ ています。ゆうがをお ひものように長くむ いて乾燥させます。お なかの調子を整える食 物繊維を多く含んでい ます。
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	あぶら さといも	しょうゆ	
27 (月)	りんご		りんご			
	すきやきうどんぶり	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ しらたき えだまめ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	すき焼きのたれ (小麦・大豆) しょうゆ	いわしなどの小魚は、 骨まで丸ごと食べら れることができ、骨や 歯を丈夫にする働き のあるカルシウムを多 く含むことができます。 固く噛みこたえがあ るため、よく噛んで食 べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいとささみのうめあえ	とりにく かつおぶし	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ にんじん もやし うめ	さとう ごまあぶら	しょうゆ	
28 (火)	はくさいのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ	はくさい こまつな ねぎ			
	あじつけこざかな	かたくちいわし				
	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
29 (水)	ししゃものいそべあげ	ししゃも あおのり		こむぎこ あぶら		
	ひじきとがんものにも	とりにく ひじき がんもどき (大豆)	たまねぎ にんじん さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ スープストック	がんもどきは、水気を しぼった豆腐に、人 参、ごぼう、椎茸、昆 布、きくらげ、ゴマな どの具を混ぜて丸めて 油で揚げた料理です。 黒の「腐(かん)」に 似せて作ったことから 名前が付いたと言われ ています。
	だいこんのみそしる	みそ	だいこん にんじん しめじ ほうれんそう ねぎ			
	オレンジ		オレンジ			
30 (木)	〇〇 おはなし給食 〇〇 「りんごがもしれない」					ある日、男の子が学校 から帰ってくる時、 テーブルの上のりんご が置いてありました。 「でも、もしかしら ない、これはりんごじゃ ないのかもしれない」 と、想像を膨らませま す。給食では、りんご やりんごから作られた 調味料を使ったメ ニューを取り入れまし た。
	はちみつパン			はちみつパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくのアップルソースがけ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご レモン汁	あぶら さとう ごま	しょうゆ	
31 (金)	りんごすサラダ		にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス カリフラワー	はちみつ あぶら	りんご酢 (りんご) しょうゆ 粒マスタード (りんご)	
	マカロニスープ	とりにく	にんじん かぶ どうもろこし しめじ にまつな	マカロニ	コンソメ スープストック	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
	〇〇 おはなし給食 〇〇 「ハロウィン給食」					
32 (土)	くりごはん			こめ もちこめ くり ごま	しょうゆ	今年の十三夜は、11 月2日です。この日 は、学校がお休みなの で、少し早い十三夜給 食です。日本には、古 くからお月見の風習で ある、十五夜と十三夜 があります。十五夜 のお月見をしたら、必 ず十三夜のお月見もす るようにしていました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのさいきょうやき	さけのさいきょうみそづけ (大豆)				
	えだまめともやしのあえもの	ツナ	えだまめ もやし にんじん キャベツ		ゆずかつおドレッシング	
33 (日)	かまぼこのすましじる	とうふ かまぼこ わかめ	にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ		しょうゆ	
	〇〇 ハロウィン給食 〇〇					
	オムライス (トマトケチャップ)	とりにく たまごやき	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	コンソメ スープストック	ハロウィンは、ヨー ロッパ発祥のお祭り です。ハロウィンとい えはかぼちゃのランタ ンの「ジャック・オー ・ランタン」です。悪い 霊を怖がらせて追い はらうために玄関に飾 ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
34 (月)	はなやさいサラダ		きゅうり キャベツ どうもろこし ブロッコリー カリフラワー にんじん		香味玉ねぎドレッシング	
	クリームシチュー	ベーコン ギューにゅう スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	あぶら じゃがいも	コンソメ ベシャメルソー ス シチュールフ	
	ハロウィンデザート			ハロウィンデザート (大豆)		

※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。