



令和7年10月献立予定表（小学校）



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			加リー (kcal) タンパク(g)	
		きの食品	あかの食品	みどりの食品		
		エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだの調子を整える		
1 (水)	ソフト麺コンソメソースかけ 牛乳 大根サラダ 米粉の彩りカップケーキ	ソフトめん あぶら かたくりこ だいずバター コーンスターチ さとう こめこホットケーキミックス	ぶたにく 牛乳 ベーコン ハム	にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ ほうれんそう どうもろこし だいこん たまねぎ	735 30.4	
2 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎみそがけ 磯あえ 肉団子汁	こめ さとう さつまいも	グリルチキン 牛乳 にくだんご のり ちくわ みそ	にんじん もやし こまつな カリフラワー ねぎ だいこん しろねぎ	588 27.8	
3 (金)	黒糖パン 牛乳 チリコンカン ツナとキャベツのサラダ	こくとうパン マヨネーズ じゃがいも きんときまめ てぼうまめ	ぶたにく 牛乳 ツナ だいず	にんじん にんにく トマト たまねぎ えだまめ きゅうり どうもろこし キャベツ	646 28.7	
6 (月)	【十五夜献立】 照り焼きつくね丼 牛乳 里芋のみそ汁 お月見大福	こめ さとう かたくりこ	だいふく さといも	とりハンバーグ 牛乳 とうふ みそ	にんじん はくさい ねぎ キャベツ ほうれんそう	627 23.2
7 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 錦糸卵入りバンサンスー	こめ さとう はるさめ	ぶたにく 牛乳 あつあげ きんしたまご みそ	にんじん にんにく ピーマン たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが もやし きゅうり	626 25.7	
8 (水)	【お誕生日給食】 カレーうどん 牛乳 じゃこのあえ物 のり塩ポテト	うどん カレールウ かたくりこ あぶら さとう フレンチポテト	とりにく 牛乳 あぶらあげ ちりめん	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい しろねぎ だいこん	689 25.4	
9 (木)	ごはん 牛乳 アジのトマトソースかけ かぼちゃサラダ 具だくさんスープ	こめ さとう じゃがいも	あじ 牛乳 ウインナー	にんじん パセリ だいこん トマト えだまめ キャベツ かぼちゃ たまねぎ チンゲンサイ にんにく	613 26.6	
10 (金)	【目の愛護デー献立】 マーボーなす丼 牛乳 にんじんと小松菜の中華サラダ プルーン	こめ おぎ さとう かたくりこ	ぶたにく 牛乳 とうふ とりにく みそ	にんじん なす にんにく こまつな たまねぎ もやし グリーンピース どうもろこし しいたけ しょうが プルーン	630 26.5	
14 (火)	【日本味めぐり献立～山形県～】 ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け ラ・フランスゼリー	こめ さとう さといも	こんにゃく ゼリー	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく しそこんぶ がんもどき	にんじん ごぼう こまつな しろねぎ だいこん はくさい しょうが	710 28.1
15 (水)	味噌ラーメン 牛乳 こんにゃくの中華あえ しゅうまい	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく	ぶたにく 牛乳 みそ ハム やきぶた しゅうまい	にんじん しょうが チンゲンサイ もやし にんにく たけのこ どうもろこし きゅうり カリフラワー	633 31.0	
16 (木)	ごはん 牛乳 カツオカツ ごま酢あえ なめこのみそ汁	こめ さとう あぶら ごま	カツオカツ 牛乳 あつあげ みそ	にんじん キャベツ ほうれんそう もやし ねぎ なめこ だいこん	591 21.6	
17 (金)	セルフウインナーサンド(背割りコッペパン・ウインナー・ サンド野菜) ケチャップ 牛乳 豆乳ポトフ	コッペパン あぶら さとう こめこ じゃがいも	ウインナー 牛乳 とりにく とうにゅう	にんじん きゅうり いんげん はくさい キャベツ	580 28.1	
20 (月)	【秋祭り献立】 穴子のばら寿司 牛乳 れんこんの合わせ揚げ ふのすまし	こめ さとう ふ	こうやどうふ 牛乳 あなご かまぼこ れんこんあわせあげ	にんじん ごぼう きぬさや たまねぎ みつば だいこん かんぴょう	655 22.4	
21 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれかけ おひたし みそ汁	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま 牛乳 とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん こまつな しょうが ねぎ もやし	592 26.1	
22 (水)	ソフト麺ナポリタンソースかけ 牛乳 海藻サラダ 新高梨	ソフトめん あぶら さとう	ぶたにく 牛乳 ベーコン わかめ とりにく くきわかめ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ トマト キゅうり きゅうり にいだかなし	644 29	
23 (木)	木の葉丼 牛乳 甘酢あえ スイートポテト	こめ おぎ さとう さとう スイートポテト	かたくりこ あぶら	とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	669 25.8
24 (金)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 赤じそあえ 大根のそぼろ煮	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら 牛乳 こんにゃく さんま とりにく こうやどうふ	にんじん もやし いんげん しょうが あかじそ きゅうり だいこん	660 23.1	
27 (月)	ポークカレーライス 牛乳 ツナひじきサラダ	こめ おぎ さとう じゃがいも	あぶら カレールウ ぶたにく 牛乳 ツナ ひじき	にんじん にんにく えだまめ たまねぎ ほうれんそう だいこん	623 22.7	
28 (火)	【大野小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ さつまいものポテトサラダ フルーツポンチ	こめ かたくりこ さつまいも じゃがいも	あぶら マヨネーズ こんにゃく	とりにく 牛乳 きゅうり にんにく もも	にんじん しょうが きゅうり どうもろこし パイン	703 23.5
29 (水)	豚キムチうどん 牛乳 ナムル ソファールヨーグルト	うどん ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ ヨーグルト	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キムチ にら はくさい もやし	648 27.2	
30 (木)	【おはなし給食～パンどろぼう おにぎりぼうやのたびだち～】 セルフおにぎり(ごはん・味付のり) 牛乳 鮭の塩焼き こんにゃくの炒り煮 豚汁	こめ さとう さといも こんにゃく	ごまあぶら さけ さつまあげ のり あつあげ かつおぶし ぶたにく みそ	にんじん だいこん いんげん ごぼう ねぎ	587 31.5	
31 (金)	【おはなし給食～きゅうしよくたべにきました～】 コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 豆乳クリームシチュー ごもくサラダ	コッペパン あぶら こめこ ジャム さとう きんときまめ じゃがいも てぼうまめ	とりにく 牛乳 ハム とうにゅう だいず	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ えだまめ どうもろこし きゅうり	622 28.1	

*学校給食摂取規準 児童(8～9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量になるように
しています。たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。

毎日の給食の写真や給食の
情報を見ることができます。

