

令和7年度

中種子町立学校給食センター

*物資の都合により献立を変更する
場合があります。ご了承ください。

10月給食よていこんだてひょう

たんぱく質を多く含む食品	1群	2群	血や肉や体をつくるもの
カルシウムを多く含む食品	2群		
カロテンを多く含む食品	3群	4群	体の調子を整えるもの
ビタミンCを多く含む食品	4群		
炭水化物を多く含む食品	5群	6群	熱や力のもとになる
脂質を多く含む食品	6群		

月	火	水	木	金
牛乳は 毎日200ccつきます。 今月は、 ワイワイ畑さんから にら とうがん さといも はねぎ さつまいも ピーマン かぼちゃ を納入予定です。	【10月の献立】 6日 十五夜行事食 秋が旬の里芋をたくさん使います。 29日 本とのコラボ給食 絵本「まゆとおに」に出てくる 山菜おにぎり(給食では混ぜご飯) と大根汁を出します。 どの場面でてくるかは本を読んで 確認してくださいね!	1 ① 麦ご飯 ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鰯の生煮え ④ キャベツの酢の物 1群 ぎゅうにゅう ②あぶらあげ 2群 ③いわしのしょうがに ④わかめ 3群 ②とうがん たまねぎ にんじん 4群 ④キャベツ にんじん 5群 ①こめ ②じゃがいも ④さとう 6群 ③さといも ⑤あぶら E 609*748 P 21.4*25.0 家庭でとって もらいたいもの にく たまご やさい	2 ① コッペパン ② ラタトゥイユ ③ タンドリーチキン 1群 ぎゅうにゅう ②とりにく 2群 ③とりにく ヨーグルト 3群 ②なす たまねぎ パプリカ ピーマン 4群 とまと 5群 ①コッペパン ②じゃがいも さとう 6群 ③あぶら ④さといも E 582*726 P 26.1*32.4 家庭でとって もらいたいもの さかな きのこ やさい	3 ① 麦ご飯 ② 豆腐の中華あんかけ ③ 中華ナムル 1群 ぎゅうにゅう ②とりにく とうふ 2群 ③くだんご たまご 3群 ②たまねぎ にんじん はくさい えのき 4群 ③しいたけ はねぎ ④もやし キャベツ きゅうり 5群 ①こめ ②じゃがいも ④さとう 6群 ③ごまあぶら E 627*777 P 29.0*35.3 家庭でとって もらいたいもの まめ やさい いち
6 ① 麦ご飯 ② 具だくさん汁 ③ 里芋と鶏肉のみたらし和え 1群 ぎゅうにゅう ②ぶたにく とうふ 2群 ③とりにく 3群 ②ごぼう たまねぎ にんじん とうがん 4群 しいたけ 5群 ①こめ ②さといも ③あぶら かたくりこ さとう 6群 ④ごまあぶら E 652*807 P 24.1*29.0 家庭でとって もらいたいもの さかな やさい まめ	7 ① コッペパン ② 冬瓜と卵のスープ ③ タラのオーロラソース和え 1群 ぎゅうにゅう ②とうふ たまご 2群 ③たら 3群 ②とうがん たまねぎ にんじん 4群 ほうれんそう 5群 ①コッペパン ②じゃがいも あぶら 6群 ③さといも ④ごまあぶら E 605*759 P 27.0*33.4 家庭でとって もらいたいもの にく やさい きのこ	8 ① 麦ご飯 ② 韓国風スープ ③ ビビンバ丼の具 1群 ぎゅうにゅう ②とりにく とうふ わかめ 2群 ③ぶたにく だいず 3群 ②たまねぎ にんじん ぶかねぎ えのき 4群 ③だいずもやし ほうれんそう にんじん 5群 ①こめ ②じゃがいも ③さとう 6群 ④ごまあぶら E 606*756 P 26.9*32.9 家庭でとって もらいたいもの さかな やさい いち	9 ① バーガーパン ② 秋野菜シチュー ③ コロッケ・とんかつソース ④ キャベツ 1群 ぎゅうにゅう ②とりにく ぎゅうにゅう 2群 なまクリーム 3群 ②たまねぎ にんじん しめじ えだまめ 4群 ④キャベツ 5群 ①バーガーパン ②バター じゃがいも 6群 さつまいも ③コロッケ あぶら E 649*840 P 21.9*27.2 家庭でとって もらいたいもの さかな たまご やさい	10 ① 麦ご飯 ② カボチャの味噌汁 ③ シャキシャキそぼろ丼 1群 ぎゅうにゅう ②あぶらあげ ③ぶたにく 2群 ④ごまあぶら 3群 ②カボチャ にんじん たまねぎ 4群 しめじ えのき ほうれんそう ③にんじん たまねぎ ほしだいこん 5群 ①こめ ②じゃがいも ③さとう かたくりこ 6群 あぶら E 625*777 P 22.7*26.8 家庭でとって もらいたいもの さかな かいそう やさい
13 スポーツの日 ① きなこ揚げパン ② 緑のミネストローネ ③ ミートボールの甘辛煮 1群 ぎゅうにゅう ①きなこ ②とりにく 2群 だいず ③にくだんご 3群 ②にんじん キャベツ ほうれんそう 4群 えだまめ ③たまねぎ にんじん グリーンピース コーン 5群 ①コッペパン あぶら さとう 6群 ②マカロニ じゃがいも ③あぶら さとう E 626*786 P 26.9*33.1 家庭でとって もらいたいもの さかな やさい まめ	14 ① きなこ揚げパン ② 緑のミネストローネ ③ ミートボールの甘辛煮 1群 ぎゅうにゅう ①きなこ ②とりにく 2群 だいず ③にくだんご 3群 ②にんじん キャベツ ほうれんそう 4群 えだまめ ③たまねぎ にんじん グリーンピース コーン 5群 ①コッペパン あぶら さとう 6群 ②マカロニ じゃがいも ③あぶら さとう E 626*786 P 26.9*33.1 家庭でとって もらいたいもの さかな やさい まめ	15 ① 麦ご飯 ② 冬瓜の味噌煮 ③ つぼ漬けと野菜のあっさり和え 1群 ぎゅうにゅう ②ぶたにく あつあげ 2群 うすらのたまご 3群 ②こんにゃく にんじん とうがん ごぼう 4群 いんげん ③つぼづけ キャベツ だいこん にんじん 5群 ①こめ ②じゃがいも さとう 6群 ③さとう ごまあぶら E 609*754 P 21.4*25.6 家庭でとって もらいたいもの さかな やさい きのこ	16 ① コッペパン ② 肉団子スープ ③ ツナサラダ 1群 ぎゅうにゅう ②ミートボール とりにく 2群 こなチーズ スキムミルク ③ツナ 3群 ②たまねぎ にんじん とまと しめじ 4群 ③キャベツ きゅうり にんじん コーン 5群 ①コッペパン ②マカロニ ③あぶら 6群 ④ごまあぶら E 613*779 P 27.4*34.0 家庭でとって もらいたいもの たまご やさい くだもの	17 食育の日 ① 麦ご飯 ② 秋の味覚汁 ③ アジの紅葉焼き 1群 ぎゅうにゅう ②とりにく とうふ 2群 だいず ③アジ 3群 ②しめじ にんじん こまつな ③にんじん 4群 ④ごまあぶら 5群 ①こめ ②さつまいも さといも 6群 ③さといも ④ごまあぶら E 662*821 P 28.6*34.6 家庭でとって もらいたいもの たまご やさい かいそう
20 ① 麦ご飯 ② お芋の味噌汁 ③ 鰹の腹皮かばやき風 1群 ぎゅうにゅう ②わかめ はんぺん 2群 ③かつおのほらかわ 3群 ②たまねぎ にんじん えのき 4群 ③ごぼう たまねぎ にんじん ④ごまあぶら 5群 ①こめ ②さつまいも さといも 6群 ③あぶら さとう かたくりこ E 641*795 P 24.9*30.2 家庭でとって もらいたいもの にく やさい くだもの	21 ① ミルクパン ② ナポリタンスパゲティ ③ パインサラダ 1群 ぎゅうにゅう ②とりにく こなチーズ 2群 ③ごまあぶら 3群 ②にんじん たまねぎ マッシュルーム 4群 ピーマン とまと ③にんじん キャベツ パイン 5群 ①ミルクパン ②あぶら スパゲティ 6群 ③さとう E 663*788 P 29.8*34.6 家庭でとって もらいたいもの さかな やさい いち	22 ① 麦ご飯 ② さつまい ③ キビナゴの唐揚げ ④ 添えキャベツ 1群 ぎゅうにゅう ②とりにく あつあげ 2群 ③きびなご 3群 ②にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 4群 たまねぎ しいたけ ぶかねぎ にんじん 5群 ①こめ ②じゃがいも ③さとう 6群 ④ごまあぶら E 602*746 P 28.2*34.5 家庭でとって もらいたいもの たまご まめ きのこ	23 ① 背割りパン ② ミネストローネ ③ カレードッグ 1群 ぎゅうにゅう ②とりにく こなチーズ 2群 ③ぶたにく とうふ 3群 ②にんじん たまねぎ セロリ とまと 4群 コーン ③たまねぎ にんじん 5群 ①せわりパン ②じゃがいも あぶら 6群 マカロニ さとう ③あぶら さとう E 604*772 P 26.9*33.3 家庭でとって もらいたいもの さかな やさい きのこ	24 ① 麦ご飯 ② もずくスープ ③ 豚キムチ炒め 1群 ぎゅうにゅう ②もずく とりにく とうふ 2群 ③ぶたにく 3群 ②ほうれんそう コーン にんじん 4群 たまねぎ ③にんじん キャベツ たら キムチ 5群 ①こめ ②じゃがいも ③さとう あぶら 6群 ④ごまあぶら E 573*708 P 24.5*29.9 家庭でとって もらいたいもの さかな やさい いち
27 ① 麦ご飯 ② カミカミカレー ③ 大豆とひじきのサラダ 1群 ぎゅうにゅう ②ぶたにく だいず 2群 スキムミルク こなチーズ ③だいず ひじき ツナ 3群 ②たまねぎ にんじん りんご 4群 ③キャベツ にんじん 5群 ①こめ ②じゃがいも ③さとう 6群 ④ごまあぶら E 681*849 P 25.0*30.5 家庭でとって もらいたいもの たまご きのこ やさい	28 ① コッペパン ② ポークビーンズ ③ もろこしサラダ 1群 ぎゅうにゅう ②ぶたにく だいず 2群 こなチーズ スキムミルク 3群 ②にんじん たまねぎ とまと 4群 ③コーン もやし キャベツ にんじん 5群 ①コッペパン ②じゃがいも さとう 6群 ③あぶら E 580*728 P 26.8*32.8 家庭でとって もらいたいもの さかな たまご やさい	29 ① 山菜混ぜご飯 ② 大根汁 ③ 山賊焼き 1群 ぎゅうにゅう ①あぶらあげ こんぶ 2群 ②さつまい ③とりにく 3群 ①わらび だいこん しめじ にんじん 4群 ②だいこん にんじん ごぼう いんげん にんじん 5群 ①こめ ②じゃがいも ③さとう 6群 ④ごまあぶら E 668*822 P 25.9*31.1 家庭でとって もらいたいもの さかな やさい	30 ① ミルクパン ② わかめうどん ③ 干し大根の炒め 1群 ぎゅうにゅう ②とりにく かまぼこ 2群 あぶらあげ ③さつまい 3群 ②にんじん たまねぎ はねぎ しいたけ 4群 ほうれんそう ③ほしだいこん だいこん にんじん しいたけ 5群 ①ミルクパン ②うどん ③あぶら さとう 6群 ④ごまあぶら E 621*795 P 26.7*33.5 家庭でとって もらいたいもの さかな やさい まめ	31 ① サフランライス ② パンフレンドリア ③ 甘夏サラダ 1群 ぎゅうにゅう ②とりにく ぎゅうにゅう 2群 なまクリーム ③さとう 3群 ②カボチャ たまねぎ にんじん しめじ 4群 えだまめ カボチャペースト ③キャベツ にんじん あまなつみかん 5群 ①こめ ②じゃがいも 6群 ③さとう E 619*768 P 20.5*24.4 家庭でとって もらいたいもの さかな やさい きのこ