



令和7年10月献立表

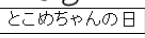
小学校・中学校

今月の目標

きょうりよく しょうじ じゅんび
協力して食事の準備をしましょう

※ はしは毎日忘れず持ってきてましょう。

常滑市給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実	
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		636 753
		みだくさんじる	とり肉 生揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ			
		けんちんしのだのみそかけ	みそ とうふ 油揚げ すけそうだら	ひじき	にんじん	しょうが	さとう でんぷん	油	
		やさしいため	ぶた肉		ピーマン	キャベツ もやし	さとう	油	
2	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		630 750
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 さとう		
		ジャーマンポテト	ソーセージ		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油	
		ツナとだいこんのサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン	さとう	オリーブ油	
3	金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		616 736
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	しょうが はくさい もやし たけのこ	さとう		
		えびしゅうまい 小2こ中3こ	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん	油	
		パンサンスー	チキンハム			きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごま油 ごま	
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		627 748
		つきみじる	とり肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ	米粉 さといも		
		いわしのうめに	いわし		赤しそ	うめ	さとう		
		はりはりづけ				だいこん キャベツ	さとう		
		☆おつきみゼリー				みかん レモン	さとう		
7	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		666 792
		しおマーボどうふ	とり肉 とうふ		こまつな にんじん ねぎ	にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		はるまき	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉	油	
		ちゅうかごまサラダ	ツナ			はくさい きゅうり		ごま バンバン ジードレッ シング	
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		630 749
		スタミナじる	とうふ ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん 玉ねぎ にんにく			
		とりにくのしおこうじやき	とり肉						
		ブロッコリーとソーセージの いためもの	ソーセージ		ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ		油	
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		618 761
		とりだんごじる	とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ はくさい えのきたけ	小麦粉	油	
		カレーれんこんサンドフライ	とり肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	小麦粉	油	
		ひじきのいために	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう	油	
10	金	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		634 843
		こめこの コーンクリームシチュー	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ コーン	じゃがいも 米粉		
		こまつナソテー	ツナ		こまつな にんじん	玉ねぎ		オリーブ油	
		ブルーベリーゼリーポンチ				パインアップル 黄とう	ゼリー (いちご・ ブルーベリー) さとう		
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		648 762
		ほくほくみそしる	とうふ 油揚げ みそ	のり	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ			
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	さとう		
		さつまいもサラダ				きゅうり コーン	さつまいも		
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
15	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		657 772
		ほしがた米粉 マカロニスープ	とり肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	米粉マカロニ さとう		
		ドライカレー	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	米粉		
		りんご 2こ(小1・2年1こ)				りんご			
16	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		654 785
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		さばのしおやき	さば						
		ささみとやさいのあえもの	とり肉			キャベツ だいこん	さとう		
17	金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		662 852
		はっちょうみその にくみそかけ	ぶた肉 大豆 さつま揚げ みそ		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ	さとう でんぷん		
		あいちけんさん こんさいいりつくね	とり肉		愛知県産 にんじん	愛知県産玉ねぎ 愛知県産れんこん 愛知県産ごぼう	小麦粉		
		きゅうりのゆかりあえ			赤しそ	きゅうり はくさい			

