



10月

献立表(こんだてひょう)



岬町教育委員会

2025年10月発行
岬町立学校給食センター

		献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名		材料名(ざいりょう名)			
			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他				赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
1 (水)	牛乳	牛乳				9 (木)	牛乳	牛乳					
	ご飯		米				ハイジパン		パン				
	わかめスープ	わかめ 豆腐		玉ねぎ、人参 白菜、生姜	鶏ガラ、コンソメ、塩 淡口しょうゆ、こしょう		ツナとレタスの スープ	鶏肉 ツナ		レタス、人参 玉ねぎ、生姜	鶏ガラ、コンソメ、塩 淡口しょうゆ、こしょう		
	中華炒め	豚肉	サラダ油 片栗粉	玉ねぎ、たけのこ ちんげんさい、生姜 人参、しいたけ	酒、塩、こしょう 淡口しょうゆ コンソメ		ラタトゥイユ	ベーコン	砂糖 サラダ油	なす、黄ピーマン 玉ねぎ、セロリ ズッキーニ にんにく、トマト缶	酒、塩、こしょう ケチャップ コンソメ		
2 (木)	牛乳	牛乳				10 (金)	牛乳	牛乳					
	パン		パン				ご飯		米				
	コロコロ豚の トマト煮	豚肉	マカロニ サラダ油 砂糖	キャベツ 人参、しめじ 玉ねぎ トマト缶 生姜	コンソメ 塩、こしょう ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ		かきたま汁	卵 鶏肉		青ねぎ、えのき 人参、玉ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩、みりん		
	ジャーマン ポテト	ウインナー	じゃがいも	玉ねぎ パセリ	塩、こしょう		豚肉とさつまい もの照り和え	豚肉	さつまいも 砂糖 サラダ油	玉ねぎ 三度豆	濃口しょうゆ みりん 酒		
 3 (金)	牛乳	牛乳				14 (火)	牛乳	牛乳					
	ご飯		米				パン		パン				
	つきみ汁 (野菜ボール)	鶏肉、豚肉 粒状植物性たんぱく きざみ揚げ、豆腐 赤みそ、白みそ	パン粉 片栗粉 砂糖	人参、玉ねぎ 枝豆、とうもろこし 小松菜 生姜	削り節、昆布 酒 淡口しょうゆ 塩		ミネストローネ	ベーコン	マカロニ サラダ油	キャベツ、人参 玉ねぎ パセリ、生姜 トマト缶	鶏ガラ、コンソメ 塩、こしょう ケチャップ ウスターソース		
	豚丼の具	豚肉	砂糖	玉ねぎ、人参 三度豆	濃口しょうゆ みりん		チキンナゲット& フライドポテト	鶏肉 豚脂	パン粉、小麦粉 じゃがいも 米油	にんにく	淡口しょうゆ 塩		
6 (月)	牛乳	牛乳				15 (水)	牛乳	牛乳					
	ご飯(小)		米				ご飯		米				
	かやくうどん	鶏肉 かまぼこ	うどん	白菜 ほうれん草 人参、玉ねぎ しいたけ、青ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩、みりん		春雨スープ	ベーコン	春雨	ちんげんさい 玉ねぎ、人参 しいたけ、生姜	鶏ガラ、コンソメ 塩、こしょう 淡口しょうゆ		
	ちくわの いそべ揚げ	ちくわ 青のり	小麦粉 米油		塩		そばろ丼の具	鶏ミンチ	砂糖	生姜 三度豆	酒、みりん 濃口しょうゆ		
7 (火)	牛乳	牛乳				16 (木)	牛乳	牛乳					
	パン		パン				ホットドッグパン		パン				
	マカロニ コンソメスープ	ベーコン	マカロニ じゃがいも	人参、キャベツ 玉ねぎ 生姜	鶏ガラ、コンソメ 塩、こしょう 淡口しょうゆ		ロングウインナー	ウインナー					
	さわらの カレーニエル風	さわら	片栗粉 小麦粉、サラダ油		塩、こしょう カレー粉		カレーキャベツ			キャベツ	カレー粉、塩、こしょう		
8 (水)	牛乳	牛乳				17 (金)	牛乳	牛乳					
	ご飯		米				ミートボール スープ	豚肉 鶏肉	パン粉 片栗粉 砂糖、春雨	玉ねぎ 人参 白菜、生姜	塩、こしょう 鶏ガラ、コンソメ 淡口しょうゆ		
	ブロccoli			ブロccoli			ケチャップ				ケチャップ		
	鶏肉の シャンタン	鶏肉	春雨	もやし、人参 玉ねぎ、青ねぎ 生姜	鶏ガラ、コンソメ 淡口しょうゆ 塩、こしょう		カレーライス	豚肉	じゃがいも カレールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	玉ねぎ 人参	デミグラスソース ウスターソース、塩 濃口しょうゆ こしょう、りんごビュレ		
月平均栄養量	牛乳	牛乳				17 (金)	牛乳	牛乳					
	ご飯		米				ご飯		米				
	豚キムチ炒め	豚肉	砂糖 サラダ油	生姜 白菜キムチ 玉ねぎ、にら	酒 濃口しょうゆ		イタリアンサラダ	エビ、タコ		きゅうり、キャベツ			
							イタリアンドレッシング		ドレッシング *卵なし、別付け				
小学生		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量: g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準		650	摂取エネルギー の13～20%	摂取エネルギー の20～30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
月平均栄養量		621	17	30	2	291	68	2	193	0.6	0.5	24	4.3

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
20 (月)	牛乳	牛乳				28 (火)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				パン		パン		
	沢煮椀	豚肉		ごぼう、人参 ほうれん草 えのき 玉ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ みりん、塩		コンソメスープ	ベーコン	春雨	人参 キャベツ 玉ねぎ 生姜、パセリ	鶏ガラ、コンソメ 塩、こしょう 淡口しょうゆ
	里芋と大根の そぼろあん	鶏ミンチ	里芋 砂糖 片栗粉	大根 人参 三度豆	濃口しょうゆ みりん、酒 削り節、昆布		ポークビーンズ	大豆 豚肉	サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 青ピーマン	トマトピューレ、塩 ケチャップ、こしょう ウスターソース
21 (火)	牛乳	牛乳				29 (水)	牛乳	牛乳			
	パン(小)		パン				ご飯		米		
	スパイシー スパゲッティ	豚ミンチ 鶏ミンチ	スパゲッティ サラダ油 カレールウ ※アレルゲンフリー	生姜、にんにく 玉ねぎ 人参 赤ピーマン トマト缶	塩、こしょう ウスターソース 濃口しょうゆ カレー粉 ケチャップ		にゅうめん風汁	ビーフン 鶏肉 きざみ揚げ かまぼこ		しいたけ 人参、玉ねぎ 白菜 青ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩、みりん
	れんこんと ツナのサラダ	ツナ	マヨネーズ ※卵なし	れんこん 人参、小松菜	酢		秋野菜の みそ炒め	豚肉 赤みそ	さつまいも 砂糖 サラダ油	なす、キャベツ 生姜 ピーマン、赤ピーマン	濃口しょうゆ 塩、こしょう
22 (水)	牛乳	牛乳				30 (木)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				パン		パン		
	味噌おでん	豚肉 棒天ぷら 厚揚げ、赤みそ 八丁みそ	砂糖	人参 大根 三度豆	こんにゃく 濃口しょうゆ みりん、酒 削り節、昆布		パンプキン シチュー	鶏肉	シチューールウ ※アレルゲンフリー	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 キャベツ パセリ	
	ひじきの炒り煮	ひじき	砂糖	人参	酒、みりん 濃口しょうゆ		マカロニサラダ	ツナ	マカロニ エッグケア ※卵なし、和えています	コーン きゅうり 人参	塩、こしょう
23 (木)	牛乳	牛乳				31 (金)	牛乳	牛乳			
	パン		パン				ご飯		米		
	ウインナーの ポトフ	フランク	じゃがいも	玉ねぎ、人参 キャベツ、生姜 ブロッコリー	塩、こしょう 鶏ガラ、コンソメ 淡口しょうゆ		白菜スープ	豚肉	春雨	白菜 玉ねぎ 青ねぎ 人参、生姜	淡口しょうゆ 鶏ガラ、コンソメ 塩、こしょう みりん
	タコミート	豚ミンチ	サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト缶	ケチャップ、酒 ウスターソース チリパウダー 塩、こしょう		さばの竜田揚げ	さば	片栗粉 米油	生姜	濃口しょうゆ 酒
	キャベツ			キャベツ							
	ヨーグルト	ヨーグルト									
24 (金)	牛乳	牛乳									
	ご飯		米								
	豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		人参、白菜 大根 青ねぎ	こんにゃく 削り節、昆布						
	いわしの かば焼き	いわし	片栗粉 砂糖 米油		塩、みりん 濃口しょうゆ						
27 (月)	牛乳	牛乳									
	ご飯		米								
	キムチスープ	豆腐 鶏肉		白菜、玉ねぎ 白ねぎ、えのき 人参、生姜 白菜キムチ	鶏ガラ、コンソメ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ						
	ブルコギ風	豚肉	砂糖、ごま油 じゃがいも サラダ油	玉ねぎ、人参 生姜、にんにく にら	濃口しょうゆ みりん、酒						

給食では、3日の日にお月見献立を提供します！！

あき たの 秋を楽しむ

つき み ぎょう じ お月見の行事

ようやく 暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

じゅう ご や ぎょう じ 十五夜の行事食

つき み だん こ 月見団子

こめ つく だん こ 米から作る団子。まんげつ み た まる 満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、ちいさい 地域によって違いがあります。

きぬかつぎ

さと かわ つ 里いもを皮付きでゆでたり、蒸したりしたもの。平安時代女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。