



10月 学校給食献立予定表（小学校）



2025.10 本校学校給食センター

日付		主食	牛乳	おかず	主な材料					栄養量			
					あか		きいろ		みどり		エネルギー kcal	たんぱく質 (g)	
					ちやくやほねになる		ねつやちらになる		からだのちょうしをとる				
1	水	カットコッパン		ミネストローネ ホキフライ 小松菜サラダ	牛乳 ベーコン	ホキ 鶏肉	コッパン マカロニ じゃがいも	さとう 油 ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	トマト パセリ とうもろこし こまつな きゅうり	591	25.4	
2	木	ごはん		鶏ごぼう汁 干草焼き わかめの酢の物	牛乳 鶏肉 厚揚げ	卵 チーズ わかめ 【いりこ】	米 こんにやく 酒	麦 さとう ごま	ごぼう にんじん しいたけ だいこん	ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草		575	22.4
3	金	ごはん		肉団子スープ 彩り野菜の豆腐よせ ごま和え	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	たらすりみ ひじき 豆乳	米 パン粉 でんぶん ごま	麦 春雨 さとう	たまねぎ 枝豆 にんじん きくらげ	ねぎ しめじ きゅうり ほうれん草		620	20.3
6	月	ごはん		けんちん汁 いわしうめ煮 昆布和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	いわし 塩昆布 【いりこ】	米 こんにやく ごま油	麦 さとう	しいたけ だいこん にんじん ごぼう	ねぎ キャベツ きゅうり 梅肉		618	26.0
7	火	ごはん		麻婆厚揚げ 春巻き ナムル	牛乳 厚揚げ 豚肉 赤みそ	米みそ 鶏肉 大豆	米 さとう でんぶん ごま油	麦 ごま 春雨 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	ねぎ しいたけ ほうれん草 もやし		714	24.2
8	水	にんじんパン		きのこのポトフ うさぎハンバーグ クリーミーサラダ	牛乳 ウィンナー 大豆 金時豆	鶏肉 豚肉 大福豆 ハム	にんじんパン じゃがいも 油	さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ 枝豆	パセリ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし		790	23.2
9	木	ごはん		春雨汁 れんこんつくね② 根菜ツナ和え	牛乳 豚肉 かまぼこ	鶏肉 ツナ	米 春雨 さとう	麦 ノンエッグマヨネーズ	きくらげ にんじん たまねぎ ごぼう	れんこん きゅうり ごぼう		619	23.0
10	金	ごはん		ハヤシチュー チキンナゲット② ヨーグルト和え	牛乳 鶏肉	豚肉 ヨーグルト	米 じゃがいも デミグラスソース	麦 ハヤシルウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	マッシュルーム 枝豆 トマト パインアップル もも みかん		725	23.6
14	火	ごはん		わかめのみそ汁 鶏のてりやき 切干大根の酢の物	牛乳 豆腐 油揚げ 米みそ	鶏肉 ツナ わかめ 【いりこ】	米 さとう ごま油	麦 ごま	たまねぎ にんじん えのき茸 ねぎ	切干だいこん きゅうり		624	28.4
		天草宝島デー「だい」											
15	水	ミルクパン		ウインナースープ たいのバジルオリーブ焼き ほうれん草サラダ	牛乳 ウィンナー 鯛	ハム	ミルクパン じゃがいも さとう	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	ほうれん草 きゅうり		667	30.3
16	木	ごはん		親子煮 ちくわの磯辺揚げ かわりし和え	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	ちくわ 青のり 【かつお節】	米 じゃがいも 油	麦 さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん	きゅうり キャベツ		640	25.6
		ふるさとくまさんデー（上益城）											
17	金	ぶち丸ごはん		いちよう葉汁 かみかみバーグ 青じそドレッシング和え	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆	ちりめん	米 さといも	ぶちまる君 ドレッシング	にんじん だいこん 枝豆 ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり 青じそ		589	24.1
		天草宝島デー「さつまいも」											
20	月	ごはん		さつま汁 れんこんはさみ揚げ かみかみ和え	牛乳 鶏肉 米みそ 大豆	卵 【いりこ】	米 さつまいも こんにやく	麦 パン粉 ドレッシング	にんじん だいこん しめじ ねぎ	れんこん たまねぎ きゅうり もやし		605	20.6
21	火	ぶち丸ごはん		さといものそぼろ煮 太刀魚フライ のりじゃこ和え	牛乳 鶏肉 大豆 ちぎり揚げ	太刀魚 のり 厚揚げ ちぎり揚げ ちりめん	米 さといも じゃがいも さとう	ぶちまる君 こんにやく でんぶん ごま油	にんじん ごぼう いんげん	きゅうり キャベツ		703	23.6
22	水	食パン		煮込みうどん うどん麺 ひじきの和え物 りんごジャム	牛乳 鶏肉 かまぼこ	ひじき 【かつお節・昆布】	食パン さとう ジャム	うどん麺 すりごま	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ	ねぎ きゅうり キャベツ りんご		615	24.5
23	木	ごはん		もずくの中華スープ 肉団子の甘辛炒め ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 もずく 豆腐	鶏肉	米 油	麦 ゼリー	きくらげ にんじん たまねぎ もやし	ねぎ ピーマン だしのこ ぶどう		598	20.8
		天草宝島デー「天草大王」											
24	金	ごはん		天草大王カレー ミニオムレツ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク ハム	卵	米 じゃがいも カレーウ 油	麦 デミグラスソース ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし	枝豆 トマト キャベツ きゅうり りんご		676	22.7
27	月	ごはん		八宝菜 にんじんシューマイ② パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 うすら卵 かまぼこ	鶏肉 魚すりみ	米 さとう でんぶん ごま油	麦 ねりごま	しょうが たけのこ にんじん しいたけ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし		638	25.3
28	火	ごはん		あおさのみそ汁 さんまかんろ煮 ちくわの和風和え	牛乳 豆腐 油揚げ あおさ	米みそ さんま ちくわ 【いりこ】	米 ドレッシング	麦	たまねぎ にんじん えのき茸 ねぎ	キャベツ きゅうり		653	25.6
29	水	カット丸パン		ポークビーンズ じゃがいもクロック ツナサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	牛肉	丸パン じゃがいも デミグラスソース さとう	油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん 枝豆	きゅうり キャベツ トマト		670	28.9
30	木	白ごはん		だご汁 鶏の天ぷら もやしのおか和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ	さば節 【いりこ】	米 すいとん さとう		にんじん だいこん ねぎ ごぼう	しいたけ きゅうり もやし		642	23.4
		麦が入っていない精白米のみのごはんです！											
31	金	しそごはん		かきたま汁 しのだ煮 おくらのださっぱり和え	牛乳 かまぼこ 豆腐 卵	鶏肉 豚肉 油揚げ 【かつお節・昆布】	米 でんぶん すりごま	麦 さとう	にんじん たまねぎ えのき茸 しそ	ねぎ きゅうり おくら キャベツ		612	24.7

10月の天草産の食材 きくらげ、しいたけ、いりこ、さつま汁、天草大王、たい

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

