

令和7年



10月分 学校給食献立表 (21回)

今治市立関前小中学校調理場
(岡村小・関前中)

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価
		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生			ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生
1 (水)	ごはん かきあげ アーモンドあえ あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ わかめ・えび たまご・みそ (にぼし)	こむぎこ・こめ さつまいも・さとう アーモンド こめあぶら	えだまめ・かぼちゃ キャベツ・こまつな たまねぎ・なす にんじん・ねぎ・しめじ	646 738	17 (金)	ごはん コッペパン ツナコーン サラダ いかの さらさあげ あきの ミネストローネ	ぎゅうにゅう・ひじき まぐろあぶらづけ いか・ぶたにく	パン・マカロニ こめこ・じゃがいも ながいも・でんぷん さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ・レモン エリンギ・しょうが	607 682
2 (木)	カルシウムの日 ごはん きつかけ しゅうまい こうやどうふの ごまあえ ピーフン スープ	ぎゅうにゅう とうふ・こうやどうふ ぶたにく ぶたひきにく・たまご とりひきにく・たまご (にぼし)	ぎょうざのかわ こめ・ビーフン でんぷん・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・えだまめ こまつな・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん もやし・ほししいたけ しょうが	644 735	21 (火)	ごはん おかかあえ だんご にゅうめん	ぎゅうにゅう あぶらあげ・わかめ かつおぶし ぶたひきにく (にぼし) (けずりぶし)	そうめん・こめ さといも・でんぷん さとう・ごま こめあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ほうれんそう・きくらげ しめじ	745
3 (金)	ごはん コッペパン いわしの しょうゆ ドレッシング サラダ きのこと たらこの スパゲティ	ぎゅうにゅう わかめ・いわし たらこ	パン・スパゲティ パンこ・こめこ でんぷん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ えのきだけ・しめじ しょうが	717 718	22 (水)	ごはん ごもく たまごやき あきの かおりじる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ ひじき・たまご チーズ・みそ (にぼし) (けずりぶし)	こめ・さつまいも さんおんとう・ごま アーモンド ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・キャベツ こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・なす・にんじん ねぎ・もやし・まいたけ	612
6 (月)	ごはん メルルーサの やさしいあんかけ わかめの すのもの おつきみゼリー こうやどうふの にもの	ぎゅうにゅう こうやどうふ・わかめ メルルーサ・とりにく たまご (けずりぶし)	こむぎこ・こめ こめこ・じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら おつきみゼリー	いとこんにやく さやいんげん グリーンピース・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ほししいたけ	717 743	23 (木)	ごはん とりむねと なすの みそがらめ きつかけ ごまわかめ スープ	ぎゅうにゅう わかめ・ぶたにく とりにく・みそ たまご (けずりぶし)	こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな かいわれだいこん・もやし たまねぎ・なす・にんじん しろねぎ・しいたけ	608 698
7 (火)	バターピラフ レモンドレッシング サラダ ポパイ スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン たまご	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・こまつな しょうが・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・ほうれんそう レモン・にんにく	626 756	24 (金)	ごはん コッペパン キャベツの メンチカツ Wポテト サラダ せんざり やさいの スープ	ぎゅうにゅう あいびきにく ぶたにく・たまご	こむぎこ・パン パンこ・さつまいも じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・もやし	667
8 (水)	ごはん きりぼしだいこんの たまごやき バンサンスー マーボー どうふ	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたひきにく とりひきにく・たまご みそ (けずりぶし)	こめ・でんぷん・マロ ニー・さとう・さんお んとう・ごま・ごま あぶら・こめあぶら	きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん しろねぎ・ねぎ・もやし きくらげ・ほししいたけ しょうが・にんにく	644 735	27 (月)	ピースの日 ごはん なつとうの かきあげ ごもく ビーフン やさいの ナムル	ぎゅうにゅう なつとう・えび かにかまぼこ ぶたにく・たまご	こむぎこ・こめ ビーフン・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	ごぼう・こまつな たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ・もやし きくらげ・しょうが	619 713
9 (木)	ごはん さといも だんご ごまあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたひきにく たまご (けずりぶし)	こめ・さといも じゃがいも・でんぷん さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら	えだまめ・かんぴょう キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ えのきだけ・きくらげ ほししいたけ・しめじ	653	28 (火)	ごはん ふりかけ きりぼし だいこんの あえもの とりつくね もずくの みそしる	ぎゅうにゅう とうふ・もずく ひじき・かつおぶし とりひきにく・たまご みそ (にぼし)	パンこ・こめ でんぷん・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが	621 712
10 (金)	ブルーベリーパン じゃがいもの ココット フレンチ サラダ ファイバー スープ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく・チーズ	むぎ・パン じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ ほうれんそう ブルーベリー しめじ・しょうが	612	29 (水)	まこもごはん あきやさいの ふきよせあげ ごしきあえ すましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ・わかめ さけ・とりにく たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こむぎこ・ふ・こめ こめこ・さつまいも さんおんとう・ごま こめあぶら	かんぴょう・キャベツ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ ほうれんそう・まこもたけ もやし・れんこん えのきだけ・しいたけ	624 740
14 (火)	ごはん さばの ねぎみそやき あまずあえ ぶたじゃが	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ロースハム みそ	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら	いとこんにやく・えだまめ キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが	648 774	30 (木)	ごはん とうふの チーズやき きのこの サラダ チキンカレー	ぎゅうにゅう とうふ・かつおぶし ロースハム・とりにく チーズ	むぎ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら カレールウ	キャベツ・たまねぎ にんじん・パセリ・レモン えのきだけ・しいたけ しょうが・にんにく	630 724
15 (水)	ごはん チーズイン ハンバーグ フレンチ ポテトサラダ ちゅうかふう たまごスープ	ぎゅうにゅう とうふ・えび あいびきにく ロースハム とりひきにく たまご・チーズ	パンこ・こめ じゃがいも・でんぷん さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん	682 775	31 (金)	ごはん コッペパン ドイツふう オムレツ きこの クリームに	ぎゅうにゅう ロースハム ウィンナー とりにく・たまご	こむぎこ・パン ビーフン・じゃがいも さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ブロッコリー・しめじ しょうが	631
16 (木)	ごはん とりにくの あまずに キャベツの おひたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく・とりにく たまご (けずりぶし)	こめ・さつまいも さといも・でんぷん さとう・ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・ごぼう だいこん・にんじん ねぎ・ピーマン・れんこん ほししいたけ・しょうが	680 769	10月10日は「目の愛護デー」！ ビタミンB6は目と皮膚の健康に ビタミンCは目と皮膚の健康に ビタミンEは目と皮膚の健康に ビタミンKは目と皮膚の健康に ビタミンAは油と一緒に とると吸収がよくなります。					

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります