



令和7年度 10月分学校給食献立予定表



米子市教育委員会

日	献立名		材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き					
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる	
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)
○ 1 (水)	ごはん	牛乳 メンチカツ 和風サラダ ポークカレー	ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん こめこ じゃがいも さとう	あぶら
2 (木)	ごはん	牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め ブロッコリー お魚そうめんのすまし汁	かまぼこ とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	あおねぎ にら にんじん ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
3 (金)	中 型 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ふるさとジャーマンポテト ツナサラダ ミネストローネ	ぶたにく ポークチキンハム まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ しろねぎ にんにく きゅうり	だいせんこむぎことうパン さとう じゃがいも	あぶら
6 (月)	十五夜献立 小ごはん	牛乳 うさぎ型ハンバーグ 干草和え お月見スープ	とりにく ぶたにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな あおねぎ	しろねぎ たまねぎ スイートコーン えのきたけ	ごはん さとう いももち でんぶん	ごまあぶら
7 (火)	ごはん	牛乳 シルバーの照焼 チンゲン菜のごまマヨ和え 豚汁	ぶたにく みそ あぶらあげ シルバー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり ごぼう キャベツ	ごはん さつまいも	あぶら たまごめきマヨネーズ ごま
○ 8 (水)	ごはん	牛乳 ガイナレ料理 ガイナゼリー パワアップサラダ ABCマカロニスープ	ベーコン だいす ぎゅうにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら さやいんげん あおじそ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しろねぎ エリンギ にんにく だいこん きゅうり	ごはん さとう マカロニ(こむぎ) でんぶん ガイナゼリー	あぶら
9 (木)	ごはん	牛乳 さわらの白ねぎ梅ソースかけ アーモンド和え けんちん汁	とうふ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	だいこん こんにやく うめ しょうが しろねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら アーモンド
10 (金)	目 の愛護デー献立 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ととんのトマトソース キャロットパ 野菜たっぷりコンソメスープ ブルーベリージャム	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく キャベツ スイートコーン	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも さとう でんぶん ブルーベリージャム	あぶら
○ 14 (火)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 中華サラダ クイッティオのスープ	とりにく みそ ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	しろねぎ たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	ごはん さとう クイッティオ	ごま ごまあぶら あぶら
15 (水)	小 ごはん	牛乳 しいらのカレーパン粉揚げ 田舎和え さつまいもの味噌汁	みそ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ もやし だいこん	ごはん こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら
16 (木)	ごはん	牛乳 豚肉のキムチ炒め ゆかり和え もずくスープ	もずく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あおじそ	しろねぎ はくさい たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん	あぶら
17 (金)	中 型 大山こむぎ コッペパン	牛乳 スパゲッティミートソース カラフルサラダ オニオンスープ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ しろねぎ きゅうり だいこん スイートコーン	だいせんこむぎコッペパン スパゲティ(こむぎこ) さとう	あぶら
○ 20 (月)	ごはん	牛乳 鶏肉とヨネギーズの故郷丼 はりはり和え 厚揚げの味噌汁	あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ しょうが キャベツ だいこん	ごはん さとう でんぶん	あぶら
21 (火)	小 ごはん	牛乳 いわしの梅煮 甘酢和え 肉じゃが	ぶたにく いわし チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー	こんにやく うめ たまねぎ キャベツ	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら
22 (水)	ごはん	牛乳 回鍋肉 きわかめのナムル ワンタン入り白湯スープ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ きくらげ スイートコーン もやし キャベツ きゅうり	ごはん さとう ワンタンのかわ(こむぎ) でんぶん	あぶら ごまあぶら
23 (木)	ごはん	牛乳 とり天 ごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しろねぎ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま
◎ 24 (金)	食 パン (中学のみ)	牛乳 非常食カレー フルーツ合わせ トッポギスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にら	スイートコーン たまねぎ ぶなしめじ にんにく もやし ほししいたけ しろねぎ みかん おうとう	しょうパン(中のみ) ごはん トッポギ じゃがいも こんにやくゼリー ゼリー	ごまあぶら あぶら
27 (月)	※ 大山おこわ	牛乳 かつおフライ 磯和え お米のみかん/パパロア	とりにく あぶらあげ かつお	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ こんにやく キャベツ	ごはん パンこ こむぎこ おこめのみかん/パパロア	あぶら
○ 28 (火)	ごはん	牛乳 ビビンバ 大根のナムル ビーフンスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく はくさい もやし しょうが だいこん きゅうり	ごはん さとう ビーフン でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま
29 (水)	ごはん	牛乳 さばの香味焼 ささみ和え じゃがいもの味噌汁	みそ さば とりにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
◎ 30 (木)	小 ごはん	牛乳 あんかけつくね おからサラダ 豆腐のうま味スープ	ぶたにく とりにく とうふ おから	ぎゅうにゅう	にら にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ スイートコーン きゅうり	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら たまごめきマヨネーズ
○ 31 (金)	中 型 大山こむぎ コッペパン	牛乳 鮭のポテトフレーク焼 海藻サラダ ★秋の恵みシチュー	さけ	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん パセリ ほうれんそう あおじそ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ だいこん きゅうり	だいせんこむぎコッペパン さつまいも こむぎこ じゃがいも	たまごめきマヨネーズ あぶら

○印はスプーンがつく日 ◎印は使い捨てスプーンがつく日

ごはんは星空舞(米子市産)を使用

※印はアルファー化米使用

●印は鶏卵アレルギー対応の料理(今月はありません) ★印は乳アレルギー対応の料理

【材料の種類は主な食品を記載】注)学校の行事予定とあわせてご覧ください。