

令和7年10月学校給食予定献立表

南あわじ市沼島学校給食センター

日	曜	献立名	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	区 分	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ごはん 牛乳 鶏肉のこつくり煮 野菜スープ	牛乳,とり肉,卵	ごはん,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,たま ねぎ,,パセリ	小 中	596 742	29.4 34.9
2	木	ごはん 牛乳 豚肉と小松菜の炒めもの ひよこ豆のスープ 粉ふきいも	牛乳,ぶた肉,ウイン ナー	ごはん,砂糖,米油,ごま 油,じゃがいも	こまつな,たまねぎ,にんじん,にん にく,キャベツ,パセリ	小 中	617 768	27.2 32.2
3	金	ごはん 牛乳 魚のチーズ焼き ミルクスープ 粉ふきいも	牛乳,メルルーサ,チー ズ,ベーコン	ごはん,オリーブ油,じゃ がいも	トマト,たまねぎ,バジル,にんにく, かぼちゃ,にんじん,パセリ	小 中	611 760	28.4 33.7
6	月	ごはん 牛乳 ひじき五目煮 かきたま汁	牛乳,ひじき,大豆,油あ げ,さつまあげ,とりひき 肉,卵,豆腐	ごはん,砂糖,米油	にんじん,こんにゃく,ねぎ	小 中	547 684	23.2 27.5
7	火	おにぎり 牛乳 きつねうどん キャベツのごまあえ	こんぶ,牛乳,なると,油 あげ,うずら卵,わかめ, ちくわ	ごはん,うどん,砂糖,ご ま	しいたけ,ねぎ,キャベツ,にんじん	小 中	626 789	27.1 36.1
8	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 小松菜のみそ汁	牛乳,ぶた肉,さつまあ げ	ごはん,じゃがいも	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピー マン,しょうが,こまつな	小 中	536 671	26.1 31.0
9	木	ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ わかたまスープ たくあんの和え物	牛乳,さわら,卵,わかめ, 豆腐	ごはん,米油,ごま	ねぎ,たくあん,キャベツ	小 中	589 712	29.8 33.0
10	金	ごはん 牛乳 プルコギ風 中華風コーンスープ きゅうりの中華あえ	牛乳,ぶた肉,卵	ごはん,ごま油	たまねぎ,もやし,ピーマン,にんじ ん,にら,にんにく,しょうが,とうも ろこし,しいたけ,ねぎ,きゅうり	小 中	595 742	28.0 33.2
14	火	ごはん 牛乳 ベーコンポテト ほうれんそうスープ 海草サラダ	牛乳,ベーコン,チーズ, 卵,ちりめん,わかめ,かに かまぼこ	ごはん,じゃがいも,マヨ ネーズ,米油	パセリ,ほうれんそう,きゅうり	小 中	670 832	23.2 27.5
15	水	ごはん 牛乳 ポークケチャップ ポトフ	牛乳,ぶた肉,ウイン ナー	ごはん,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,,パセ リ	小 中	632 759	26.6 29.5
16	木	ごはん 牛乳 ワカサギの南蛮漬け けんちん汁	牛乳,わかさぎ,豆腐,と り肉	ごはん,米油,砂糖,さと いも,ごま油	にんじん,たまねぎ,,こんにゃく,し いたけ,ねぎ,ごぼう	小 中	558 694	23.5 27.3
17	金	ごはん 牛乳 シュクメルリ ミネストローネ キャベツのレモン和え	牛乳,とり肉,チーズ, ベーコン	ごはん,オリーブ油,じゃ がいも,砂糖	にんにく,たまねぎ,キャベツ,にん じん,トマト,レモン	小 中	695 861	28.5 33.9
20	月	ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き さつま汁	牛乳,とり肉,ぶた肉	ごはん,ごま油,さつま いも	キャベツ,たまねぎ,にら,にんじん, にんにく,しょうが,こんにゃく,ねぎ	小 中	592 738	28.0 33.3
21	火	ごはん 牛乳 じゃがいものうまに みそ汁	牛乳,ぶた肉,ちくわ,豆 腐,油あげ,わかめ	ごはん,じゃがいも,砂 糖	にんじん,たまねぎ,こんにゃく,グ リンピース	小 中	614 764	26.0 30.8
22	水	きなこパン 牛乳 ミートスパゲティ	きなこ,牛乳,ぎゅう・ぶ たひき肉	バターロール,砂糖,米 油,スパゲティ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	小 中	652 898	26.3 34.6
23	木	ごはん 牛乳 ハモのかばやき みそ汁 切り干し酢の物	牛乳,はも,豆腐,油あげ	ごはん,米油,砂糖,じゃ がいも,ごま	しょうが,,ねぎ,きりぼし,にんじん	小 中	633 787	29.3 34.8
丸川プロジェクト「沼島・淡路島を食す」実施献立「ハモのかば焼き」								
24	金	ごはん 牛乳 鶏肉のチーズ焼き みそスープ ブロッコリーのおかかあえ	牛乳,とり肉,チーズ, ベーコン,かつおぶし	ごはん,さつまいも	トマト,たまねぎ,バジル,にんにく, にんじん,パセリ,ブロッコリー	小 中	630 784	31.1 37.0
27	月	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップかけ 野菜スープ ボイルキャベツ	牛乳,ぎゅう・ぶたひき 肉,卵	ごはん,しょくパン,米 油,砂糖	たまねぎ,にんじん,,パセリ,キャバ ツ	小 中	677 840	26.0 30.8
28	火	ごはん 牛乳 厚揚げの五目煮 ピリ辛スープ	牛乳,生揚げ,ぶた肉,豆 腐	ごはん,じゃがいも,砂 糖,ごま油	にんじん,たまねぎ,グリーンピース, はくさい,ねぎ,にんにく	小 中	599 746	28.0 33.2
29	水	ごはん 牛乳 グラタン コンソメスープ ごぼうサラダ	牛乳,とり肉,チーズ, ベーコン	ごはん,じゃがいも,マカ ロニ,ごま,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,とうもろこし, グリーンピース,パセリ,ごぼう,きゅ うり	小 中	611 760	21.8 25.8
30	木	ごはん 牛乳 さばしょうが煮 白菜のみそ汁 ほうれんそうごまあえ	牛乳,さば,豆腐,油あげ	ごはん,砂糖,ごま	しょうが,はくさい,にんじん,ねぎ, ほうれんそう	小 中	675 797	31.4 34.7
31	金	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ひよこ豆のスープ ペペキャベツ	牛乳,ぎゅう・ぶたひき 肉,卵,ベーコン	ごはん,じゃがいも,しょ くパン,米油,砂糖,オ リーブ油	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,パセ リ,キャベツ,にんにく	小 中	798 929	27.4 30.3

☆材料等の都合で献立変更することがあります。