



令和7年10月分学校給食予定献立表

南あわじ市学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用材料名			区分	エネルギー (和カロリ)	たんぱく質 (グラム)
					骨や血や肉をつくるもの	力や熱となるもの	体の調子をととのえるもの			
1	水			鶏肉のチーズ焼き ツナマヨごぼうサラダ ワタンスープ	牛乳 とりにく チーズ まぐろ ぶたにく なた	ごはん さとう ごま マヨネーズ タンメン マロニー	ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし しょうが チンゲンサイ もやし しいたけ	小	652	33.0
								中	799	36.4
2	木			いわしの梅煮 パンサンスー みそ汁	牛乳 いわし ポークハム とうふ あぶらあげ	ごはん マロニー さとう	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	小	626	24.6
								中	776	28.1
3	金			牛肉うどん 健康サラダ	牛乳 ぎゅうにく なた あぶらあげ ひじき まぐろ	ごはん うどん さとう ごま	しめじ にんじん まいたけ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし りんご	小	616	24.9
								中	773	29.5
6	月			クリームシチュー ゆで野菜のアーモンドあえ お月見ゼリー	牛乳 ぶたにく あらびきフランク	ごはん じゃがいも さとう アーモンド ゼリー	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ	小	611	21.2
								中	775	25.5
7	火			鶏肉のごま酢かけ おひたし 豚汁	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう ごま さつまいも	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ だいこん	小	605	31.2
								中	777	37.5
8	水			他人どんぶり 小松菜のドレッシングあえ	牛乳 ぎゅうにく たまご チキンハム	ごはん ふ さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし	小	585	23.2
								中	754	27.9
9	木			さわらの竜田揚げ 小松菜と白菜のおひたし みそ汁	牛乳 さわら わかめ とうふ	ごはん しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが	しょうが こまつな はくさい だいこん なめこ	小	642	28.3
								中	783	31.4
10	金			手巻きずし すまし汁	牛乳 のり まぐろ いか チキンウィンナー とうふ なた わかめ	ごはん マヨネーズ	にんじん しいたけ たけのこ れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	小	610	27.0
								中	764	30.9
14	火			オーロラチキン チンゲン菜の中華あえ コンソメスープ	牛乳 とりにく ポークハム ベーコン	ごはん しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが	チンゲンサイ キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ ねぎ にんじん	小	621	28.8
								中	797	34.5
15	水			茎わかめのチンジャオロース ばち汁 淡路島焼プリン	牛乳 くさわかめ ぶたにく たまご	ごはん さとう そうめんばち プリン	たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ しいたけ ねぎ	小	630	28.5
								中	786	33.4
16	木			ポークビーンズ ひじきスパサラダ	牛乳 とりにく だいす ぶたにく チーズ ひじき まぐろ	ごはん じゃがいも さとう スパゲティ ごま	ピーマン たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり とうもろこし	小	669	27.0
								中	854	32.4
17	金			さばの香味焼き もやしとハムのナムル さつまいもと青ねぎのみそ汁	牛乳 ひじき ちりめん さば チキンハム	ごはん さとう ごま さつまいも	あおな レモン しょうが もやし きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ	小	614	27.6
								中	760	30.5
20	月			八宝菜 ちくわ二色揚げ スイートポテト or メープルマフィン	牛乳 ぶたにく いか えび ちくわ たまご あおさ	ごはん ごま しょうが しょうが しょうが しょうが	ねぎ しょうが はくさい にんじん もやし たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース	小	687	31.2
								中	834	35.8
21	火			みそラーメン キャベツ和風あえ	牛乳 わかめ ぶたひきにく	ごはん ちゅうかめん さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ きゅうり	小	599	22.7
								中	750	26.8
22	水			カレーシチュー 春雨サラダ	牛乳 ぎゅうにく だっしふんにゅう チーズ	ごはん むぎ じゃがいも マロニー さとう	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし とうもろこし	小	669	19.5
								中	854	23.5
23	木			ミートスパゲティ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 ぎゅうひきにく	パン こくとう スパゲティ ドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし りんご	小	750	27.7
								中	919	33.3
24	金			さばそぼろ丼 みそ汁 柿	牛乳 さば あぶらあげ なた とうふ	ごはん さとう じゃがいも	しょうが にんじん インゲン ねぎ かき	小	590	22.8
								中	742	26.7
27	月			鶏肉の照り焼き ツナとコーンのサラダ 中華スープ	牛乳 とりにく まぐろ ぶたにく	ごはん さとう マヨネーズ マロニー	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし しょうが はくさい にら もやし	小	622	30.5
								中	787	36.6
28	火			そぼろごはん なめこ汁	牛乳 ぎゅうひきにく たまご とうふ あぶらあげ	ごはん さとう	ごぼう にんじん グリンピース なめこ だいこん はくさい ねぎ	小	573	23.5
								中	736	28.1
29	水			さけのオリーブ焼き ひねぼんサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 さけ とりにく ポーク&チキンミートボール	ごはん さとう	パセリ もやし にんじん きゅうり レモン はくさい しょうが ねぎ	小	594	31.2
								中	742	34.8
30	木			厚揚げのうま煮 肉しゅうまい 小松菜のおひたし	牛乳 ぶたにく あつあげ とりにく	ごはん じゃがいも さとう ごま	たまねぎ しょうが にんじん インゲン こまつな キャベツ	小	620	26.1
								中	782	30.6
31	金			カボチャひき肉フライ チキンサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ぶたひきにく むしきさみ とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん しょうが しょうが しょうが	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ	小	635	22.5
								中	780	26.3

※都合で、献立を変更する場合があります。

～セレクト給食～

10月20日(月)に、デザートの特選をします。

今年は「スイートポテト」か「メープルマフィン」です。どちらにするかよく考えて選んでください。お楽しみに！