

令和7年度



10月分 給食献立予定表

高梁市立
川上学校給食センター

今月の 給食 目標	にほん しき しゅん し 日本の四季と旬について知ろう	こんだて 献立のねらい	お も な ざ い り ょ う				エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			からだ 体をつくる(赤)	からだ ちようし 体の調子をととのえる(緑)	みどり エネルギーになる(黄)		
1 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの 蒲焼き いんげんのごま和え のっぺい汁	あか しょうひん 赤の食品 「鰯」	牛乳 いわし	ねぎ キャベツ だいこん ごぼう	いんげん にんじん ごぼう	米 さとう むぎ さとう 油 さといも	663
							786
2 (木)	びびんば ぎゅうにゅう 牛乳 わかめスープ りんご	しょうじ 食事のマナー 「韓国」	牛乳 たまご ぶた肉 わかめ みそ	もやし ほうれんそう たまねぎ りんご	にんじん にら えのきだけ	米 ごま油 むぎ さとう	666
							807
3 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカツ じゃこと キャベツの酢の物 厚揚げと小松菜のみそ汁	えいよう スポーツと栄養	牛乳 ちりめん とり肉 みそ 厚揚げ	キャベツ にんじん しめじ	きゅうり たまねぎ こまつな	米 さとう むぎ さとう 油	668
							785
6 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すどり 酢鶏 はるさめ 春雨の和え物	た もの やくわり 食べ物の役割 「黄の食品」	牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ きゅうり	ピーマン キャベツ たけのこ	米 はるさめ むぎ さとう ごま油	688
							840
7 (火)	レーズンパン ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいものシチュー キャベツとハムのサラダ	ちようしやく やくわり 朝食の役割	牛乳 ぶた肉 ハム	たまねぎ いんげん きゅうり	にんじん キャベツ カリフラワー	レーズンパン じゃがいも さつまいも 油	682
							845
8 (水)	えだまめ 枝豆ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご 肉団子と さといも 里芋の煮物 おひたし 月見だんご	ぎょうしじやく 行事食 「十五夜」	牛乳 とり肉 ぶた肉	えだまめ にんじん はくさい	だいこん きぬさや もやし	米 こんにやく むぎ さといも さとう	655
							760
9 (木)	めん ソフト麺のミートソースかけ ぎゅうにゅう 牛乳 フレンチサラダ	ちようりちゅう あんぜん 調理中の安全	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム	キャベツ グリンピース ブロッコリー	ソフトめん じゃがいも 油 さとう	672
							844
10 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまの 甘露煮 ごま酢和え 鶏けんちん汁	しゅん た もの 旬の食べ物 「さんま」	牛乳 とうふ さんま とり肉	だいこん もやし こまつな	キャベツ にんじん ごぼう	米 ごま 油 むぎ さとう	635
							750
14 (火)	こっぺパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のパン粉焼き コーンサラダ コンソメスープ	あか しょうひん 赤の食品 「鶏肉」	牛乳 とり肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ	きゅうり にんじん セロリ	コッペパン マヨネーズ さとう 油	648
							787
15 (水)	ちゅうか 中華おこわ ぎゅうにゅう 牛乳 しょうろんぼう 小籠包 ごもく 五目スープ アセロラゼリー	た しょうじ 楽しい食事	牛乳 焼き豚 ぶた肉 わかめ	たけのこ きくらげ たまねぎ	にんじん はくさい とうみょう	米 さとう むぎ さとう 油	644
							760
16 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの 薬味だれかけ こまつな 小松菜のおひたし あき 秋なすのみそ汁	しゅん た もの 旬の食べ物 「秋なす」	牛乳 油揚げ さわら みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	こまつな なす ごぼう	米 さとう むぎ さとう 油	649
							787
17 (金)	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 あお 青じそサラダ	しょうひん 食品ロス	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん きゅうり	グリンピース カリフラワー	米 じゃがいも むぎ こむぎこ	649
							786
20 (月)	とりめし きざみのり ぎゅうにゅう 牛乳 き 切り干し大根の和え物 しょうじ すまし汁	けんこう 健康によい 食事のとり方	牛乳 かまぼこ とり肉 のり	切干大根 にんじん たまねぎ	きゅうり たまねぎ ねぎ	米 さとう むぎ さとう 油	695
							848
21 (火)	こっぺパン ぎゅうにゅう 牛乳 て や 照り焼きハンバーグ やさい 野菜サラダ かぼちゃのポタージュ	た もの やくわり 食べ物の役割 「緑の食品」	牛乳 ぶた肉 とり肉	かぼちゃ キャベツ にんじん	たまねぎ ブロッコリー パセリ	コッペパン でんぷん こむぎこ 油	642
							785
22 (水)	くり 栗ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの紅葉焼き はくさい 白菜のゆず香和え なめこのみそ汁	きせつ あじ 季節を味わう 食事「秋」	牛乳 とうふ さけ みそ	にんじん はくさい ねぎ	たまねぎ きゅうり ゆず	米 くり むぎ くり マヨネーズ	645
							768
23 (木)	ながさき 長崎ちゃんぽん ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうか 中華和え さつまボーロ	しょうぶんか でんしやう 食文化の伝承 「長崎ちゃんぽん」	牛乳 なんと ぶた肉 えび	キャベツ にんじん カリフラワー	たまねぎ もやし もやし	中華めん じゃがいも ごま油 ポーロ	647
							755
24 (金)	もずく どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 れんこんサラダ オレンジ	みどり しょうひん 緑の食品 「モロヘイヤ」	牛乳 もずく ぶた肉	きゅうり にんじん にんじん	たまねぎ ピーマン モロヘイヤ	米 でんぷん むぎ さとう	634
							769
27 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく さんみや 鶏肉の三味焼き こまつな 小松菜のおひたし じゃが芋のみそ汁	にほん でんしやう 日本の伝統食 「ごはんともそ汁」	牛乳 みそ とり肉	こまつな にんじん たまねぎ	もやし キャベツ えのきだけ	米 じゃがいも むぎ さとう	625
							751
28 (火)	こっぺパン ぎゅうにゅう 牛乳 コロッケ グリーンサラダ ミネストローネ	ごかん あじ 五感で味わう 食事	牛乳 べーコン ぶた肉 ひよこまめ	キャベツ じゃがいも ブロッコリー	きゅうり たまねぎ たまねぎ トマト	コッペパン じゃがいも こむぎこ 油	659
							780
29 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉じゃが くき 茎わかめの酢の物 なっとう	がっこう きやうしやく 学校給食の ごはん	牛乳 かまぼこ ぶた肉 なっとう	たまねぎ じゃがいも キャベツ	にんじん きゅうり	米 こんにやく むぎ さとう	660
							795
30 (木)	げんまい い 玄米入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のみそマリネ み 実だくさん汁	き しょうひん 黄の食品 「玄米」	牛乳 油揚げ とり肉 みそ	ねぎ キャベツ ごぼう	にんじん だいこん しめじ	米 でんぷん じゃがいも 油	674
							808
31 (金)	おやこ どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 きゅうりとわかめの す 酢の物 わなし 和梨ゼリー	あんぜん えいせい 安全と衛生に 気を付けた食事	牛乳 たまご とり肉 わかめ	たまねぎ じゃがいも きゅうり	にんじん キャベツ 干しいたけ	米 さとう むぎ さとう 油	625
							735

☆天候等により献立を変更する場合があります。