



令和7年度10月分学校給食予定献立表



笠岡市学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1(水)	ごはん 牛乳 八宝菜 はりはり漬け	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ 干しだいこん こまつな	米 でん粉 ごま油 ごま 三温糖
2(木)	《 秋祭り献立 》 ちらしずし 牛乳 梅かつおあえ 湯葉のすまし汁 豆乳ムース	あなご味付 卵 高野豆腐 えび 牛乳 しらす干し かつお節 豆腐 かまぼこ ゆば	れんこん 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし ねり梅 たまねぎ えのきたけ にんじん 葉ねぎ	米 三温糖 豆乳ムース
3(金)	バターパン 牛乳 鮭のチーズフライ だいこんサラダ コーンスープ	牛乳 鮭チーズフライ ハム ベーコン	だいこん キャベツ 赤ピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	バターパン 大豆油 三温糖 じゃがいも キャノーラ油
6(月)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 柿	牛肉 卵 みそ 牛乳 ベーコン わかめ	にんにく 赤ピーマン 大豆もやし チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ 柿	米 麦 三温糖 ごま油
7(火)	栗ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 もやしのあえ物 油揚げのみそ汁	牛乳 いわしの甘露煮 かつお節 油揚げ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	米 栗 じゃがいも
8(水)	キーマカレー 牛乳 ザブジ マンゴープリン	豚肉 大豆 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし グリンピース にんじん パセリ	米 麦 じゃがいも オリブオイル マンゴープリン
9(木)	わかめごはん 牛乳 若鶏肉の甘酢がらめ ナムル ワンタンスープ	牛乳 若鶏肉 ハム ベーコン わかめごはんの素	たけのこ にんじん 赤ピーマン えだまめ キャベツ 大豆もやし チンゲンサイ たまねぎ きくらげ しめじ 葉ねぎ とうもろこし	米 でん粉 大豆油 三温糖 ごま油 ワンタン
10(金)	《 目の愛護デー献立 》 キャロットライス 牛乳 鮭のクリームシチュー 黒大豆サラダ ブルーベリーゼリー	若鶏肉 牛乳 鮭 ウインナー 黒大豆 ハム	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム とうもろこし キャベツ こまつな	米 じゃがいも マヨネーズ ブルーベリーゼリー
14(火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのおかかあえ きのご汁	牛乳 さばの味噌煮 かつお節 若鶏肉 油揚げ かまぼこ	キャベツ こまつな にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ しめじ えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖
15(水)	ソフトめんのクリームソースかけ 牛乳 さつまいもサラダ	若鶏肉 ベーコン 生クリーム チーズ 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり とうもろこし	ソフトめん さつまいも マヨネーズ
16(木)	《 新山小学校 希望献立 》 ごはん 牛乳 若鶏肉のから揚げ カリボリあえ 豚汁 きびだんご	牛乳 若鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	しょうが にんにく だいこん きゅうり たくあん にんじん 干しいたけ ごぼう たまねぎ 葉ねぎ	米 でん粉 大豆油 三温糖 ごま さつまいも きびだんご
17(金)	ごはん 牛乳 肉じゃが ゆず香あえ のりの佃煮	牛乳 牛肉 がんもどき しらす干し のりの佃煮	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん チンゲンサイ たくあん ゆず果汁	米 じゃがいも ごんにゃく 三温糖
20(月)	ごはん 牛乳 おでん 手作りふりかけ	牛乳 若鶏肉 うずら卵 厚揚げ ちくわ 昆布 しらす干し かつお節 鮭	だいこん にんじん こまつな	米 じゃがいも ごんにゃく 三温糖 ごま
21(火)	菜めし 牛乳 いかの煮つけ 酢の物 かきたま汁	牛乳 いか しらす干し わかめ かまぼこ 豆腐 卵	しょうが にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ 菜めしの素	米 三温糖 でん粉 ごま
22(水)	みそラーメン 牛乳 春巻き 海藻サラダ	豚肉 みそ 牛乳 ハム 海藻ミックス 春巻き	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし 葉ねぎ キャベツ とうもろこし こまつな	中華めん 大豆油 三温糖 ごま油
23(木)	ごはん 牛乳 若鶏肉のバーベキューソースかけ きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	牛乳 若鶏肉 さつまあげ 茗荷かめ 油揚げ みそ	にんにく りんご しょうが レモン果汁 れんこん ごぼう にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ	米 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも
24(金)	パン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ りんごジャム	牛乳 大豆 豚肉 ハム	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム えだまめ ごぼう きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも 三温糖 ごま マヨネーズ りんごジャム
27(月)	《 大島中学校 希望献立 》 カレーライス 牛乳 ツナとチーズのサラダ 豆乳クリーム大福	豚肉 牛乳 ツナ チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく しょうが キャベツ チンゲンサイ	米 麦 じゃがいも 豆乳クリーム大福
28(火)	ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆかけ ひじきと大豆の煮物 さつまいものみそ汁	牛乳 さば 若鶏肉 大豆 ひじき さつまあげ 油揚げ みそ	にんじん れんこん グリンピース たまねぎ だいこん 葉ねぎ	米 三温糖 ごんにゃく さつまいも
29(水)	ごまじゃごごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 塩昆布あえ	しらす干し 牛乳 豚肉 ちくわ 厚揚げ 塩昆布	しょうが だいこん にんじん さやいんげん 白ねぎ はくさい もやし こまつな 菜めしの素	米 麦 ごま ごんにゃく 三温糖
30(木)	キムタクごはん 牛乳 五色あえ えのきのすまし汁 スイートポテト	豚肉 牛乳 ハム 豆腐 わかめ かまぼこ	キムチ たくあん えだまめ 赤ピーマン キャベツ とうもろこし こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	米 ごま油 三温糖 スイートポテト
31(金)	《 読書週間献立 ～北木小学校・六島小学校～ 》 ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン	きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん しめじ こまつな	米 黒砂糖 じゃがいも