



令和7年

10月

献立表



高浜市教育委員会
南中学校献立

今月の目標

<給食の時間>いろいろな食品を食べよう

<食育>いろいろな食品を食べよう

日曜		献立名	《赤》 主に体をつくる もとになる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《黄》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー 量 kcal	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		751	
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖 米粉			
		じゃがいもとかぼちゃのサラダ			かぼちゃ	きゅうり	じゃがいも	マヨドレッシング		
		豆腐のすまし汁	豆腐 油揚げ かまぼこ		にんじん みつば	だいこん はくさい しいたけ				
2	木	きなこパン 牛乳	きなこ	牛乳			パン グラニュー糖	油	787	
		ポイルウインナー	ウインナー							
		マカロニサラダ	まぐろあぶらづけ			キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ	フレンチドレッシング		
		ベジタブルスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい だいこん	じゃがいも でんぶん			
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		719	
		けいちゃん焼き	とり肉 赤みそ 白みそ		にら にんじん	キャベツ にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油		
		ごぼうの和風サラダ			にんじん	ごぼう えだまめ	砂糖	ごま マヨドレッシング		
		あかもく入りつみれ汁	油揚げ たら	アカモク	にんじん ねぎ	だいこん はくさい こんにゃく れんこん	でんぶん			
6	月	🍵「十五夜献立」 いも、だんご、芋や団子など、十五夜にちなんだ食べ物を使用した献立です								798
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		さといもコロッケ	とり肉				さといも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん	油		
		キャベツのおかか和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし	砂糖			
		団子汁	とり肉		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ しいたけ	もち			
		十五夜デザート					十五夜ゼリー			
7	火	金芽玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 金芽玄米		705	
		ヤンニョムチキン	とり肉			しょうが	砂糖 でんぶん	ごま 油		
		ゆで野菜の塩だれサラダ			にんじん	もやし キャベツ きゅうり		塩中華ドレッシング		
		わかめスープ	ぶた肉	わかめ	にんじん	もやし えのきたけ たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが		ごま油		
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		705	
		きびなごフライ		きびなご		しょうが	じゃがいも 米粉 でんぶん 玄米粉	油		
		ごまひじき和え		ひじき	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		いも煮汁	ぶた肉		にんじん ねぎ	しめじ こんにゃく ごぼう	さといも 砂糖			
14	火	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		734	
		ミートボールのカレー煮込み	とり肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ	砂糖 でんぶん カレールウ	油		
		野菜とベーコンの うま塩スープ	ベーコン 油揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん にんにく	じゃがいも			
		りんご				りんご				
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		807	
		とり照り丼の具	とり肉 油揚げ		みつば	たまねぎ	砂糖 でんぶん			
		秋野菜のみそ汁	生揚げ 白みそ		にんじん かぼちゃ ねぎ	えのきたけ しめじ	さといも			
		手作りおにまんじゅう					さつまいも 小麦粉 米粉 砂糖			
16	木	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		871	
		なす入りミートソース	ぶた肉 大豆		にんじん	なす たまねぎ しめじ	ハヤシルウ 砂糖			
		ジャーマンポテト	ベーコン			にんにく	じゃがいも	オリーブオイル		
		三色フレンチサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		フレンチドレッシング		
17	金	🍵「まごわやさしい献立」 まめ、ごま（種実）、わかめ（海そう）、野菜、さかな、しいたけ（きのこ）、いもを使用した献立です								765
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		かつおのおかか煮	かつお かつおぶし			しょうが	砂糖 でんぶん			
		キャベツと大豆の ごまドレサラダ	大豆		にんじん	キャベツ		ごま ごまドレッシング		
		さつま汁	とり肉 はんぺん 油揚げ 白みそ	わかめ	ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく しめじ	さつまいも			

日 曜	献立名	《赤》 主に体をつくる もとなる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《黄》 主にエネルギーの もとなる食品		エ ネ ル ギ ー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		762	
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 赤みそ		にんじん	たまねぎ しろねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油		
	しゅうまい	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん			
	もやしの中華和え				もやし とうもろこし きゅうり しょうが	砂糖	ごま油		
21 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		768	
	とろとろたまねぎの キーマカレー	ぶた肉 豆乳		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ			
	オムレツ	たまご				砂糖 でんぶん	油		
	りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油		
22 水	👩🍳 「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう								798
	ごはん 牛乳		牛乳			米			
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉 でんぶん	油		
	切干しだいこんの たくあん和え			にんじん	切干しだいこん たくあん きゅうり	砂糖			
	秋なすのけんちん汁	生揚げ		にんじん	なす ごぼう だいこん しょうが こんにゃく				
	発酵乳		発酵乳						
23 木	レーズンロールパン 牛乳		牛乳			パン		810	
	大豆入りナゲット	とり肉 大豆 きなこ		にんじん	にんにく	でんぶん 砂糖	油		
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー			キャベツ とうもろこし		オリーブオイル		
	さつまいものポタージュ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも ベシヤメルソース			
24 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		786	
	けんちんしのだの甘辛煮	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん		砂糖 でんぶん	油		
	かわりきんぴら	とり肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	じゃがいも 砂糖	ごま ごま油		
	ほうとう風煮込み	ぶた肉 白みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん はくさい しょうが しろねぎ	ワンタン			
27 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		819	
	ホイコーロー	ぶた肉 赤みそ		にんじん ピーマン	たけのこ キャベツ しろねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油		
	エッグオニオンスープ	ベーコン たまご		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ	でんぶん			
	大学芋					さつまいも 砂糖 グラニュー糖	油		
28 火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		741	
	まぐろと大豆の りんごソースかけ	まぐろ 大豆			りんご	でんぶん 砂糖	油		
	キャロットサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		コーンクリーミー ドレッシング		
	ウインナーとはくさいのスープ	ウインナー		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ		オリーブオイル		
29 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		749	
	秋野菜のすき煮	ぶた肉 焼き豆腐		にんじん	だいこん しいたけ こんにゃく しろねぎ	さといも 角ふ 砂糖			
	ごぼう入りつくね	とり肉			たまねぎ ごぼう しょうが	砂糖 でんぶん	ラード 油		
	野菜とひじきの和えもの		ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖			
30 木	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		777	
	とりときのこのあんかけ汁	とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん	しいたけ しめじ はくさい しろねぎ	でんぶん			
	チンゲンサイのおかか和え	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖			
	米粉のキャラメル おからドーナツ	おから 豆乳				米粉 グラニュー糖 キャラメルパウダー	油		
31 金	👩🍳 「ハロウィン献立」 かぼちゃを使用した料理です								721
	ベーコンピラフ 牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	米	オリーブオイル		
	パンブキンコロケ	とり肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	油		
	トマトスープ	とり肉		トマト にんじん	だいこん エリンギ たまねぎ		オリーブオイル		
	キャンディーチーズ		チーズ						

お知らせ

むいか 6日(月)はじゅうごや 十五夜です。じゅうごや 十五夜は里芋の収穫の時期にあたることから、「芋名月」ともいわれます。秋の作物の収穫に感謝をする日です。



とおか め あいご 10日は目の愛護デーです。目の健康を守るには、ビタミンAを積極的にとるとよいです。ビタミンAは主に緑黄色野菜に多く含まれています。ビタミンAは油と一緒に摂ると、吸収率がよくなります。



給食回数 20回

☆都合により、献立・食材等が
変わることがあります。

