



2025 年

10月 献立表

* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください。尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（リミット）の可能性は排除できません。



月	火	水	木	金
万博記念献立(10月8日) 「EXPO 2025 大阪・関西万博」の開催を記念した献立です。 万博では、世界各国から人々が集まり交流が行われていることから、世界の料理と日本の食文化を一つにしたメニューを考えました。 今回の給食では、大韓民国のヤンニョムチキンと、ベトナムのフォーが登場します。“巻く”という日本の食文化にちなんで、巻きのおでんやヤンニョムチキンを巻いて食べましょう。 		1  飲用牛乳 ごはん ○ さけのバジルソース ● とり肉と大豆の炒め煮 ◎ 田舎汁 ○ さけ 塩 バジル 砂糖 炒-ブ 油 濃しょうゆ し果汁 でんぷん ● とり肉 大豆 人参 白ねぎ しょうが 油 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん ◎ ふた肉 厚揚げ つきこんにやく 人参 青ねぎ キャベツ 油 煮干し 信州みそ	2  飲用牛乳 ごはん ○ さつまいものかきあげ ◎ 野菜いっぱいのスープ △ のり佃煮 ○ 瓜 さつまいも 玉ねぎ 人参 油 米粉 塩 でんぷん ◎ とり肉 豆腐 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ しょうが 油 削り節 塩 淡しょうゆ 酒 △ のり佃煮	3  飲用牛乳 麦ごはん ◎ ふたじゃが ○ 小松菜のごま炒め ◎ ふた肉 じゃがいも 人参 糸こんにやく 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 ○ ちくわ 小松菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖
6 お月見献立  飲用牛乳 ごはん ○ さばのおろしポン酢かけ ◎ 月見みそ汁	7  飲用牛乳 黒糖パン ◎ ポトフ ○ 人参ツナサラダ ☆ ヨーグルト	8 万博記念献立  飲用牛乳 ごはん ○ ヤンニョムチキン ◎ ベトナムフォー △ 巻きのおでん	9  飲用牛乳 ごはん ◎ ちゃんこ鍋 ○ じゃがいものごま炒め	10  飲用牛乳 ごはん ◎ チリビーンズライス ○ 梅ドレサラダ
○ さば 塩 おろし大根 ゆず果汁 濃しょうゆ 砂糖 酢 みりん でんぷん ◎ とり肉 うすあげ 白玉団子 里芋 人参 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 削り節 信州みそ	◎ とり肉 ミニウナ- 人参 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ けんちん汁 濃しょうゆ 削り節 ○-リ 塩 こしょう 油 ○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ 枝豆 砂糖 淡しょうゆ 酢 ごま油 白ごま 油 ☆ ヨーグルト	○ 衣付きとり肉 油 しょうが にんにく 酒 ケチャップ コブヤシ みりん ◎ フォー ふた肉 揚げ野菜 人参 もやし 白ねぎ キャベツ 中華スープ 油 淡しょうゆ 酒 砂糖 塩 こしょう △ 巻きのおでん	◎ 肉団子 厚揚げ 白ねぎ 人参 白菜 大根 青ねぎ 削り節 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん 砂糖 ○ とり肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん	◎ ふたひき肉 ひきわり大豆 べ-ン じゃがいも 人参 玉ねぎ にんにく 油 トマトピューレ ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン 濃しょうゆ 砂糖 こしょう けんちん汁 ○ 人参 ホルモン ケチャップ ねり梅 ごま油 淡しょうゆ 砂糖 酢
13 スポーツの日 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 今月の食育献立 </div> 大学芋(徳島県) 徳島県の東部にある鳴門市周辺では、「なると金時」という名前でブランド化されているさつまいもがたくさん栽培されています。 	14  飲用牛乳 食パン ◎ きざみうどん ○ ひじきの洋風煮 △ スライスチーズ ◎ うどん とり肉 うすあげ 人参 白菜 青ねぎ 削り節 淡しょうゆ ○ ひじき ヨルダ-べ-ン 人参 ホルモン 油 砂糖 けんちん汁 濃しょうゆ みりん △ チーズ	15  飲用牛乳 ごはん ○ さわらの照り焼き ● もやしのナムル ◎ ふた汁 ○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 淡しょうゆ ごま油 ◎ ふた肉 豆腐 じゃがいも つきこんにやく ごぼう 青ねぎ 人参 油 削り節 信州みそ	16  飲用牛乳 ごはん ◎ ワンタンスープ ○ 厚揚げのカレー炒め ◎ 肉団子の皮 とり肉 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 油 とりがらスープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう ○ 厚揚げ ふたひき肉 玉ねぎ 人参 青ねぎ にんにく 濃しょうゆ 信州みそ 砂糖 油 加-粉 でんぷん	17 食育献立(徳島県)  飲用牛乳 ごはん ◎ 中華丼 ○ 大学芋 ◎ ふた肉 ちくわ うすら卵 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう でんぷん ごま油 ○ さつまいも 油 水あめ ざらめ 淡しょうゆ 酢
20  飲用牛乳 ごはん ◎ ジャー جان豆腐 ○ こんにやくチャブチエ	21  飲用牛乳 うずまきパン ◎ きのかクリームスパゲティ ○ キャベツのコンソメ煮 △ 和泉いちごジャム	22  飲用牛乳 □ さつまいもごはん ○ さんまの塩焼き ◎ みそ汁 □ アルファ化米 アルファ化もち米 とり肉 さつまいも 人参 油 削り節 淡しょうゆ 酒 ○ さんま 塩 ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 大根 キャベツ 削り節 信州みそ	23  飲用牛乳 ごはん ◎ 関東煮 ○ 茎わかめの炒め煮 ◎ とり肉 ちくわ 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにやく 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ ふた肉 人参 玉ねぎ 茎わかめ 油 ごま油 酒 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう	24  飲用牛乳 ごはん ○ 揚げ丸ぎょうざ ● 小松菜のオイスター炒め ◎ わかめスープ ◎ 丸ぎょうざ 油 ● 小松菜 玉ねぎ にんにく 油 濃しょうゆ 砂糖 塩 オイスターソース ◎ とり肉 わかめ 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ キャベツ 油 ごま油 中華スープ 塩 淡しょうゆ こしょう
27  飲用牛乳 ごはん ○ タコライス ◎ トック入りスープ	28  飲用牛乳 オリーブパン ◎ 花豆のポターージュ ○ 照り焼きハンバーグ	29  飲用牛乳 ごはん ◎ 厚揚げのうま煮 ○ さばのごまみそだれ ◎ ふた肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しいたけ 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 塩 でんぷん ○ さば 砂糖 みりん 白ごま 濃しょうゆ でんぷん 信州みそ	30  飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ○ 切干大根のナムル ◎ ふた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 加-粉 ○-リ ケチャップ 塩 こしょう	31 ハロウィン献立  飲用牛乳 ごはん ○ かぼちゃコロッケ ● ひじきの甘煮 ◎ 沢煮椀 ○ かぼちゃコロッケ 油 砂糖 ケチャップ ● ひじき 赤こんにやく 人参 油 砂糖 みりん だし汁 濃しょうゆ ◎ ふた肉 しいたけ うすあげ 人参 大根 白菜 青ねぎ だし昆布 削り節 塩 こしょう でんぷん 淡しょうゆ
○ ふたひき肉 ひきわり大豆 人参 玉ねぎ にんにく 油 酒 砂糖 ケチャップ トマト水煮田 けんちん汁 ウスターソース 加-粉 塩 こしょう キャベツ 塩 ◎ とり肉 トク 白菜 人参 なら 玉ねぎ 油 削り節 淡しょうゆ ごま油	◎ とり肉 花豆パ-スト 人参 じゃがいも パ-レ 玉ねぎ 油 牛乳 バター 小麦粉 スパムシロ 塩 こしょう ○ ハンバーグ 濃しょうゆ みりん 砂糖 でんぷん	○ さつまいもごはん ○ さんまの塩焼き ◎ みそ汁 □ アルファ化米 アルファ化もち米 とり肉 さつまいも 人参 油 削り節 淡しょうゆ 酒 ○ さんま 塩 ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 大根 キャベツ 削り節 信州みそ	◎ 肉団子の皮 とり肉 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 油 とりがらスープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう ○ 厚揚げ ふたひき肉 玉ねぎ 人参 青ねぎ にんにく 濃しょうゆ 信州みそ 砂糖 油 加-粉 でんぷん	◎ ふた肉 ちくわ うすら卵 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう でんぷん ごま油 ○ さつまいも 油 水あめ ざらめ 淡しょうゆ 酢