



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（コタミネーション）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、巻きのりで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 いり果汁 でんぶん ● 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 でんぶん ◎ 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 ○ 人参 さつまいも 玉ねぎ 油 米粉 塩 でんぶん ◎ 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 むぎごはん◎ 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 ○ さば 塩 おろし大根 ゆず果汁 濃しょうゆ 砂糖 酢 みりん でんぶん ◎ 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	7  飲用牛乳 黒糖パン ◎ ポトフ ○ 人参ツナサラダ ☆ ヨーグルト ◎ とり肉 ミニウナ- 人参 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ オリーブ 油 濃しょうゆ オリーブ 塩 淡しょうゆ ○ 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	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 △ 巻きのり ○ 衣付きとり肉 油 しょうが にんにく 酒 ケチャップ オリーブ 油 濃しょうゆ ◎ フォー ふた肉 オリーブ 油 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 淡しょうゆ △ 巻きのり	9  飲用牛乳 ごはん ◎ ちゃんこ鍋 ○ じゃがいものごま炒め ◎ 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	10  飲用牛乳 ごはん ◎ チリビーンズライス ○ 梅ドレサラダ ◎ ふたひき肉 ひきわり大豆 オリーブ じゃがいも 人参 玉ねぎ にんにく 油 トマトソース ケチャップ トマトソース 赤ワイン 濃しょうゆ 砂糖 淡しょうゆ オリーブ 油 濃しょうゆ ◎ 人参 ホルモン キャベツ ねり梅 ごま油 淡しょうゆ 砂糖 酢
13 スポーツの日 今月の食育献立 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-ベ-ソ 人参 ホルモン 油 砂糖 オリーブ 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 でんぶん ● 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 ☆ ハニーレモンケーキ ◎ ワタの皮 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 淡しょうゆ ○ 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 でんぶん ☆ 米粉 はちみつ ベ-キング パウダ- 手亡豆ベ-スト いりり果汁 砂糖 塩 油	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 淡しょうゆ でんぶん 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 ◎ ふたひき肉 ひきわり大豆 厚揚げ 人参 オリーブ 油 白ねぎ しょうが しいたけ 油 中華スープ トマトソース オリーブ 砂糖 酒 塩 濃しょうゆ でんぶん 淡しょうゆ ○ とり肉 糸こんにやく 人参 玉ねぎ にんにく ごま油 砂糖 酒 濃しょうゆ 油 塩 淡しょうゆ	21  飲用牛乳 うすまきパン ◎ 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 ◎ とり肉 カゲティ 人参 玉ねぎ パセリ オリーブ しめじ 油 オリーブ 小麦粉 牛乳 粉チーズ 白ワイン スライス 塩 淡しょうゆ ○ ヨルダ-ベ-ソ キャベツ 油 オリーブ 濃しょうゆ みりん 酒 △ 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 淡しょうゆ	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 淡しょうゆ
27  飲用牛乳 ごはん ○ タコライス ◎ トック入りスープ ○ 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 トマト水煮缶 トマトソース オリーブ 加-粉 塩 淡しょうゆ キャベツ 塩 ◎ とり肉 トウ 白菜 人参 にら 玉ねぎ 油 削り節 淡しょうゆ ごま油	28  飲用牛乳 オリーブパン ◎ 花豆のポタージュ ○ 照り焼きハンバーグ ◎ とり肉 花豆ベ-スト 人参 じゃがいも パセリ 玉ねぎ 油 牛乳 バター 小麦粉 オリーブ 塩 淡しょうゆ ○ ハンバーグ 濃しょうゆ みりん 砂糖 でんぶん	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 でんぶん ○ さば 砂糖 みりん 白ごま 濃しょうゆ でんぶん 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 オリーブ ケチャップ 塩 淡しょうゆ 加-粉 ○ 切干大根 人参 オリーブ 白ごま 油 ごま油 砂糖 淡しょうゆ	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 オリーブ ● 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 淡しょうゆ でんぶん 淡しょうゆ