



令和7年10月

給食献立予定表

玉野市立学校給食センター



©いしいひさいち

ひ づ け 日 付	こ ん だ て め い 献立名	お も ざ い り ょ う 主 な 材 料			エ ネ ル ギ ー (kcal)	エ ネ ル ギ ー (kcal)
		血 や に く に な る	体 の 調 子 を と と の え る	エ ネ ル ギ ー の も と に な る	た ん ば く 質 (g)	た ん ば く 質 (g)
					小 学 校	中 学 校
1 (水)	〇●〇たまのチャレンジ献立（大崎小） 〇●〇 ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ きゅうりとおかかとキャベツの和え物 みそ汁 なし	牛乳 豆腐ハンバーグ かつおぶし 鶏肉 わかめ みそ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ なし	米 砂糖 じゃがいも	621	725
					22.3	25.6
2 (木)	かやくうどん 牛乳 大学芋 そくせき漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな もやし	うどん こんにゃく さつまいも 油 砂糖 ごま	678	801
					23.7	27.5
3 (金)	〇●〇お月見献立〇●〇 ごはん 牛乳 秋刀魚のしょうが煮 なます 白玉麩のすまし汁 お月見団子	牛乳 わかめ 秋刀魚のしょうが煮	だいこん にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	米 ごま 砂糖 ぶ お月見だんご	663	747
					19.4	21.1
6 (月)	〇●〇秋祭り献立〇●〇 卵入りばら寿司 牛乳 キャベツの煮びたし えのきだけのみそ汁	牛乳 あなご たまご 油揚げ かつおぶし 鶏肉 わかめ みそ ちくわ	えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ れんこん ごぼう 干ししいたけ かんぴょう	米 じゃがいも さとう	631	753
					23.7	27.5
7 (火)	ツナサンド 牛乳 鶏と野菜のフリット 豆乳チャウダー	牛乳 まぐろ 豆乳 ベーコン 鶏と野菜のフリット	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	680	806
					31.7	36.9
8 (水)	牛丼 牛乳 こうこ和え 一口みかんゼリー	牛乳 牛肉	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう 干ししいたけ 白ねぎ キャベツ もやし だいこん	米 こんにゃく 砂糖 ゼリー	602	722
					22.9	26.4
9 (木)	担々めん 牛乳 ミニ肉まん 茎わかめの和え物	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ まぐろ 茎わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ もやし	中華めん 砂糖 ごま 油 でんぷん 肉まん	621	783
					28.4	34.7
10 (金)	〇●〇目の愛護デー献立〇●〇 ごはん 牛乳 鰯のみそ煮 にんじんのごま和え かみなり汁 ブルーン	牛乳 鰯のみそ煮 鶏肉 豆腐	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ブルーン	米 ごま 砂糖 こんにゃく 油	614	730
					21.9	25.8
14 (火)	パン（いちごジャム） 牛乳 ポークビーンズ ウインナー ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ トマト グリンピース ブロッコリー とうもろこし	パン いちごジャム じゃがいも 砂糖 ドレッシング	655	780
					28.1	32.9
15 (水)	ごはん 牛乳 肉団子の甘辛和え ごぼうのマヨ和え 赤だし	牛乳 鶏つくね 豆腐 油揚げ わかめ みそ	ごぼう にんじん とうもろこし えだまめ たまねぎ ねぎ	米 油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	723	855
					25.2	29.1
16 (木)	ソフトめんミートソース 牛乳 コールスローサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ とうもろこし	ソフトめん ドレッシング	641	765
					27.3	32.2
17 (金)	ごはん（のり佃煮） 牛乳 鶏肉の梅風味焼き いんげんの和え物 みそけんちん汁	のり佃煮 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	うめ さやいんげん にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 油	612	719
					24.8	28.6
20 (月)	ガパオライス風 牛乳 えびのから揚げ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 えびのフリッター 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン 干ししいたけ ねぎ	米 砂糖 でんぷん 油 春雨	669	789
					25.1	29.0
21 (火)	キャロットパン 牛乳 鶏肉の香草焼き 柑橘サラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく レモン キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし	キャロットパン 油 ドレッシング じゃがいも	659	803
					28.1	33.5
22 (水)	キーマカレー 牛乳 コーンサラダ ナン	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも ドレッシング ナン	680	813
					24.3	28.7
23 (木)	五目あんかけうどん 牛乳 きびなごのフライ おかか炒め	牛乳 鶏肉 かまぼこ きびなごのフライ かつおぶし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きくらげ はくさい ねぎ こまつな もやし	うどん でんぷん 油 砂糖	607	704
					24.7	28.2
24 (金)	ごはん 牛乳 八宝菜 多菜包子 バンバンジーサラダ	牛乳 豚肉 えび 多菜包子 鶏肉	しょうが はくさい たまねぎ にんじん だけのこ 干ししいたけ きぬさや きゅうり もやし とうもろこし	米 でんぷん ドレッシング	744	850
					31.7	36.1
27 (月)	きのこごはん 牛乳 鯖の塩焼き しそひじき和え 豚汁	牛乳 しそひじき 油揚げ 鯖 豚肉 みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しめじ まいたけ たまぎだけ	米 こんにゃく 油	659	786
					25.9	30.1
28 (火)	パン 牛乳 かぼちゃコロッケ エリンギのバターソテー トマトスープ	牛乳 かぼちゃコロッケ ベーコン	キャベツ エリンギ とうもろこし にんじん にんにく たまねぎ トマト	パン 油 バター じゃがいも マカロニ	617	765
					21.3	25.7
29 (水)	ごはん（手作りひじきふりかけ） 牛乳 肉豆腐 鶏つくね	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 平つくね ひじき かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい 干ししいたけ 白ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 ごま	654	776
					26.3	30.7
30 (木)	みそラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい チンゲンサイの中華和え	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ しゅうまい	にんにく たまねぎ にんじん もやし とうもろこし たけのこ にら チンゲンサイ	中華めん 砂糖 油	616	722
					29.0	33.5
31 (金)	〇●〇ハロウィン献立〇●〇 ハヤシライス 牛乳 パンプキンサラダ 野菜ゼリー	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース かぼちゃ えだまめ とうもろこし	米 ドレッシング ごま 野菜ゼリー	682	798
					22.2	25.5

※この献立は予定のため、変更することがあります。