



令和7年度10月 学校給食献立予定表



埴町学校給食センター

日	曜	欠食校	献立名	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	【栄養価】				
				おもに味をつくる	おもに体の調子を整える	おもに味・色・においをつける	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
1	水		ごはん 牛乳 チンジャオロース パンサンスー 中華なめこスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ロースハム	たけのこ バブリカ にんじん だいこん きゅうり なめこ 白菜 ねぎ	米 米油 三温糖 かたくり粉 白ごま ごま油	476	19	144	19	
2	木		ごはん 牛乳 さけの塩焼き キャベツとひき肉の炒め物 にら玉汁	牛乳 さけ 豚肉 たまご みそ	キャベツ 緑豆もやし にんじん にら	米 じゃがいも ごま油 米油	488	251	138	21	
3	金		麦ごはん 牛乳 納豆 カレー肉じゃが のっぺい汁	牛乳 納豆 豚肉 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく いんげん だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 じゃがいも 米油 カレー粉 三温糖 かたくり粉	482	194	147	15	
6	月		【お月見献立 ㊦】 まいだけごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグ (デミグラスソース) ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁 お月見デザート	牛乳 ハンバーグ 油揚げ	ほうれん草 大豆もやし にんじん たまねぎ だいこん まいだけ ごぼう	米 バター ウスターソース デミグラスソース 三温糖 白ごま お月見団子 (小・中) 十五夜ゼリー (幼)	502	188	163	18	
7	火		中華めん 牛乳 かぼちゃの春巻き コーンサラダ 豆乳担々麺汁	牛乳 豚肉 豆乳	チンゲン菜 緑豆もやし にんじん ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	中華めん 白ごま ごま油 ごま油 三温糖	544	198	179	15	
8	水		ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え 豚汁	牛乳 豚肉 いわし みそ 豆腐 かつお節	ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	米 さといも ごま油 マヨネーズ	491	232	150	18	
9	木	南幼稚園 南小学校	キムチチャーハン 牛乳 白玉焼き風オムレツ ツナサラダ 鶏ごぼうスープ	牛乳 豚肉 大豆ミート 白玉焼き風オムレツ なると ツナ こんにゃく 茎わかめ 鶏肉 豆腐	にんじん たまねぎ 白菜キムチ だいこん きゅうり つぎこん ごぼう ねぎ ほうれん草 しいたけ	米 米油 ごま油 青じそドレッシング	幼稚園なし 小学校なし	756	305	227	32
10	金	南小学校	【目のあいごデー ㊦】 ごはん 牛乳 ホキのみそだれかけ ひじきの炒め物 さつまいものみそ汁 ブルー	牛乳 ホキ みそ 鶏肉 ひじき 大豆 さつま揚げ	にんじん ごまつな つぎこん ブルー	米 米油 三温糖 白ごま さつまいも	522	231	135	21	
13	月		スポーツの日								
14	火		食パン 県産リンゴジャム 牛乳 照焼チキン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい だいこん トマト缶 れもん	食パン 米油 県産リンゴジャム マカロニ 三温糖 かたくり粉	539	234	194	21	
15	水		ごはん 牛乳 豚肉のコロッケ 野菜のブルコギ 里芋のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ	緑豆もやし たまねぎ キャベツ にら にんじん ほうれん草	米 じゃがいも さといも 三温糖 ごま油 中濃ソース	555	290	220	18	
16	木	南小	ごはん 牛乳 たらこのピザソース焼き ごぼうのサラダ たまごスープ	牛乳 たら ロースハム チーズ たまご わかめ	たまねぎ しめじ バブリカ ごぼう きゅうり にんじん パセリ	米 三温糖 米油 マヨネーズ かたくり粉	501	252	154	16	
17	金		麦ごはん 牛乳 海そうサラダ ポークカレー ヨーグルト (ヤクルト)	牛乳 豚肉 粉チーズ ソフトチキン こんにゃく 茎わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	米 麦 じゃがいも 米油 ごま油 三温糖 カレー粉 カレールウ	553	196	154	24	
20	月	中学校	ごはん ぶりかけ 牛乳 だし巻玉焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 玉子焼き 豚肉 油揚げ わかめ ぶりかけ みそ	にんじん 切干大根 えだまめ ねぎ つぎこん	米 米油 じゃがいも 三温糖	520	211	158	21	
21	火		丸パン 牛乳 さつまいものコロッケ キャベツのサラダ コーンポタージュ	牛乳 ロースハム	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ	丸パン バター さつまいものコロッケ 三温糖 米油 ごま油	500	152	158	23	
22	水		【こども園希望献立 ㊦】 わかめごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのごまみそ和え ひじきとツナのサラダ かきたま汁 りんごゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ たまご 豆腐 大豆 わかめ みそ	こんにゃく にんじん たまねぎ ごまつな	米 米油 かたくり粉 マヨネーズ りんごゼリー 白ごま	570	222	207	18	
23	木	こども園	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそ焼き ほうれん草とベーコンのソテー 厚揚げとともやしのみそ汁	牛乳 さわら ベーコン 厚揚げ みそ	キャベツ ほうれん草 にんじん しめじ とうもろこし 緑豆もやし	米 ゆずドレッシング 米油 オイスターソース	541	213	206	20	
24	金	こども園	ごはん 牛乳 豚キムチ ハムマリネサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ロースハム わかめ 豆腐	白菜 にんじん ねぎ キムチ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 ごま油 白ごま マリネドレッシング	483	186	149	18	
27	月	南幼稚園 南小学校	ジャージャーめん 牛乳 ヨーグルト和え チンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲン菜 えのき ねぎ みかん缶 りんご缶 もも缶	ソフトめん 米油 ごま油 三温糖 かたくり粉 アロエ	幼稚園なし 小学校なし	810	291	187	30
28	火	南幼稚園	コッペパン 牛乳 ポークウィンナー スイートポテトサラダ 野菜のスープ	牛乳 ウィンナー ロースハム ベーコン	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれん草	コッペパン さつまいも マヨネーズ	477	195	177	24	
29	水		ごはん 牛乳 さばのカレー醤油焼き 笹垣ごぼうのきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ みそ	にんじん いんげん きゅうり かぼちゃ たまねぎ	米 カレー粉 米油 白ごま 三温糖	504	233	141	19	
30	木	中学校	ごはん 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ (きのこソース) チキンボン酢和え 小松菜のみそ汁 パンブキンパバロア (笹垣)	牛乳 ハンバーグ ソフトチキン 油揚げ かつお節 みそ	ぶなしめじ えのき きゅうり にんじん ごまつな だいこん たまねぎ	米 デミグラスソース ハヤシルウ 米油 三温糖 白ごま パンブキンパバロア (笹垣)	506	203	164	16	
31	金	笹垣	【ハロウィン献立 ㊦】 ごはん 牛乳 赤魚の甘みそ焼き きのこごはんの具 大根のみそ汁 パンブキンパバロア	牛乳 豚肉 油揚げ 赤魚 鶏肉 みそ	ぶなしめじ えのき にんじん ごぼう えだまめ しいたけ だいこん なめこ ねぎ	米 三温糖 米油 パンブキンパバロア	533	263	131	20	

※ 材料等の都合により、献立変更になる場合がありますのでご了承ください。
※ 栄養価は上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】