



# 令和7年10月 学校給食献立表

江田島市学校給食センター

日曜	こ  ん  だ  て	おもなざいりょう							
		赤:おもに体をつくるものになる		緑:おもに体の調子を整えるものになる		黄:おもにエネルギーのものになる			
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1	水	ごはん ちくげんに ごまずあえ	とりにく ちくわ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	れんこん ごぼう こんにやく キャベツ	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	
2	木	ごはん さばのスタミナやき こまつなのおかかあえ いなかじる	さば ちくわ かつおぶし なまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう	こめ さとう さとう さといも	ごまあぶら	
3	金	バーガーパン メンチカツ ゆでやさい(ソース) ABCスープ	メンチカツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ にんにく たまねぎ	じゃがいも マカロニ	あぶら	
6	月	くりごはん お月見献立 さといものごまみそに ちくわのすまじる おつきみだんご	とりにく あげはん みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	こんにやく だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さといも さとう おつきみだんご	くりくろごま あぶら ごま	
7	火	ごはん おやくに こまつなごまあえ	とりにく こうやどうふ あげはん たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース もやし たくあん	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	
8	水	こがた セサミンパン かいせんしおやきそば ひじきとえだまめのサラダ	ぶたにく えび いか ハム ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ	セサミンパン ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	
9	木	ごはん ささみのレモンソース よろこびキャベツ さといものみそしる	ささみ あぶらあげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	レモン キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	
10	金	むぎごはん きのこカレー フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ エリンギ まいたけ キャベツ どうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	
13	月	スポーツの日							
14	火	おこわ いわしのうめに ゆでやさい とうふのすまじる	とりにく あぶらあげ いわし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	しょうが ごぼう しいたけ えだまめ うめ キャベツ たまねぎ	こめ もちこめ さとう		
15	水	にくうどん ひじきのごもくに げんきヨーグルト	ぎゅうにく かまぼこ とりにく あげはん	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ しょうが れんこん えだまめ こんにやく	うどん じゃがいも さとう	ごまあぶら	
16	木	げんまいごはん さけのマヨネーズやき フロッキーのおかかあえ あきのみかじる	さけ みそ かつおぶし どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン フロッキー にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん まいたけ たまねぎ	こめ げんまい	ノンエッグマヨネーズ	
17	金	ツイストパン クリームシチュー ツナサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ どうもろこし	ツイストパン じゃがいも さとう	バター	
20	月	ごはん ひろしまオールスタ★たんたんどんぶり パンサンスー	ぶたにく みそ ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ひろしまな	にんにく しょうが エリンギ どうもろこし レモン キャベツ きゅうり	こめ さとう はるさめ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら ごま	
21	火	ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル トッポギスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん いら	にんにく もやし たまねぎ ほうさい しいたけ	こめ でんぶん さとう さとう トッポギ	あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	
22	水	こがた バターパン きのこのわふうスパゲティ げんきもりもりサラダ	ベーコン かつおぶし やきぶた	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ キャベツ どうもろこし	バターパン スパゲティ さとう	あぶら バター あぶら	
23	木	ごはん タラとじゃがいものチリソース さつまいものみそしる ココアパバロア	タラ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも さとう さつまいも ココアパバロア	あぶら	
24	金	ごはん ぶたにいらいため たまごスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いら にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たまねぎ しめじ しろねぎ	こめ でんぶん でんぶん	あぶら ごまあぶら	
27	月	ごはん ちゅうかどんぶり くきわかめのサラダ	ぶたにく えび いか かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にんじん フロッキー	たまねぎ ほうさい たけのこ きくらげ キャベツ	こめ さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
28	火	ごはん とうふのカレーに うめかつおあえ	ぶたにく やきどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり うめ	こめ さとう でんぶん		
29	水	ごはん あじのみりんやき キャベツのレモンふうみ かきたまじる	あじ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ レモン たまねぎ えのきたけ しいたけ	こめ さとう	ごま	
30	木	ごはん だいずのいそに ほうれんそうのごまあえ	だいず とりにく あげはん ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく キャベツ	こめ じゃがいも さとう さとう	ごまあぶら ごま	
31	金	バーガーパン チキンカツ(ソース) ゆでやさい かぼちゃのシチュー	チキンカツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	バーガーパン じゃがいも	あぶら あぶら	

### 【今月の栄養摂取基準値】

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)
小学校	645	25.0	1.9	中学校	793	30.0	2.5

10月は、「食品ロス削減月間」です。「もったいない」の心を忘れずに。

### 毎月19日は食育の日

- 旬の食材
- ・さけ
- ・さつまいも
- ・きのこるい

