



10月予定献立表

《今月のめあて》

よくかんでたべよう



令和7年度 10月

給食回数 22 回

桜堤調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 水	ジャージャーめん(めん・ぐ) おんやさい あつあげのごもくいため	○	ぶたにく だいず みそ ツナ なまあげ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが キャベツ もやし にら ホールコーン しめじ	6日(月)月見汁 十五夜は中秋の名月とも言われ、最も月が美しく見える時期です。給食では、満月に見立てたお団子の入った月見汁を作ります。 
2 木	チリライス(ごはん・ぐ) やさしいソテー りんご	○	ぶたにく レバーソーセージ だいず チーズ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう バター でんぶん	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム しょうが にんにく トマトピューレ トマトジュース キャベツ こまつな りんご	
3 金	わかめごはん かきたまじる ししゃものあまからあげ しのだに	ヨ	わかめ たまご とりにく かつおぶし こんぶ ししゃも あぶらあげ ヨーグルト	こめ ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ながねぎ こまつな えのきたけ にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース ほししいたけ	
6 月	おやこどん(むぎごはん・ぐ) つきみじる みかん	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん だまこもち さといも こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう ながねぎ みかん	
7 火	かしわおれパン トマトスープ チキンカツ ちゅうのうソース マカロニときのこのソテー	○	ぶたにく とりがら ぶたがら とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ パンこ マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース しめじ えのきたけ こまつな	
8 水	にくもりカレーうどん (うどん・かて・つゆ) ちくわのいそべあげ りんご	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら	もやし たまねぎ しめじ ながねぎ だいこん こまつな にんじん りんご	14日(火) キャロブミルククリーム キャロブとは、いなご豆という豆のさやを粉にしたものです。栄養価が高く、ココアのような風味です。 20日(金)ぎせい豆腐 水切りした豆腐にひじきやひき肉、卵を混ぜて、四角く蒸し焼きにした料理です。 24日(金) 根菜入りカレーライス さつまい、玉ねぎ、大根、ごぼう、れんこん、人参が入ったカレーです。 
9 木	ごはん おからふりかけ みだくさんじる さばのみそやき うちまめいりやさしいソテー	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし とりにく こんぶ さば みそ ぶたにく うちまめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう こんにゃく ごまあぶら でんぶん	にんじん こまつな だいこん ごぼう しょうが ホールコーン もやし キャベツ	
10 金	キムチチャーハン とうふともやしのスープ もっちりシウマイ	○	ぶたにく とりにく とうふ とりがら ぶたがら だいず ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ でんぶん	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ もやし キャベツ たまねぎ しょうが	
14 火	しよくパン キャロブミルククリーム ABCスープ とりにくのトマトにこみ	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム ぶたにく とりがら ぶたがら とりにく	パン でんぶん さとう バター パスタ あぶら オリーブあぶら こむぎこ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな にんにく しめじ ホールトマト	
15 水	みそラーメン (めん・つけじる・ぶたのかくに) さつまいもとれんごのかさねに	○	みそ ぶたがら とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら ごま でんぶん さとう さつまいも	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが りんご レモン レーズン	
16 木	きびごはん みそしる とりのからあげねぎソース ごもくきんぴら	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら こむぎこ でんぶん ごま さとう ごまあぶら こんにゃく	きりぼしだいこん こまつな ながねぎ ごぼう にんじん きくらげ	
17 金	にしよくどん (むぎごはん・とりそぼろ・いりたまご) はくさいじる にびたし	○	とりにく だいず たまご とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな もやし	31日(金) ハロウィンメニュー  『ドラキュラ退治のグリルチキン』は、ドラキュラが苦手なある食べ物で香りをつけたチキンです。 ヒント に〇に〇風味 英語ではg〇〇l〇〇
20 月	くろまいごはん みそしる ぎせいどうふ きりぼしだいこんのカレーに	ヨ	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ たまご とうふ ぶたにく ひじき ハム ヨーグルト	こめ くろまい あぶら さといも さとう	だいこん ながねぎ ごぼう にんじん きりぼしだいこん こまつな	
21 火	セルフサンド (コッペパン・レバーソーセージ) コーンスープ じゃこいりやさしいソテー	○	レバーソーセージ とりにく とりがら ぶたがら なまクリーム ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	パン あぶら こむぎこ バター	クリームコーン たまねぎ セロリ キャベツ もやし にんじん にら	
22 水	やきそばマーボーあんかけ (めん・マーボーあん) あげボールとだいこんのにもち ちゅうかおんサラダ	○	とうふ ぶたにく だいず みそ あげボール とりがら やきそば ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう でんぶん こんにゃく あぶら ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にら にんにく しょうが だいこん こまつな キャベツ もやし	
23 木	とりごぼうごはん みそしる こうやどうふのあげに りんご	○	とりにく あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま	にんじん ごぼう キャベツ ながねぎ たまねぎ たけのこ あかピーマン りんご	
24 金	こんさいいりカレーライス (むぎごはん・カレー) ポイルやさしい たまねぎドレッシング	○	ぶたにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さつまいも こむぎこ さとう ドレッシング	だいこん たまねぎ ごぼう れんこん にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	
27 月	あきのかおりごはん すましじる さけのこうみやき れんこんとぶたにくのいために	○	とりにく とうふ かつおぶし こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも ごまあぶら さとう ごま こんにゃく	にんじん しめじ ながねぎ こまつな しょうが にんにく れんこん たけのこ	『ドラキュラ退治のグリルチキン』 は、ドラキュラが苦手なある食べ物で香りをつけたチキンです。 ヒント に〇に〇風味 英語ではg〇〇l〇〇
28 火	トンファン ピーフスープ しろみぎかなのからあげ みかん	○	ぶたにく かまぼこ とりにく ほたてかいばしら とりがら ぶたがら たら ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ビーフン でんぶん こむぎこ	ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ こまつな みかん	
29 水	スパゲッティミートソース (スパゲッティ・ソース) じゃがいものチーズやき りんご	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ ホールトマト りんご	
30 木	ごはん けんちんじる とうふのつくねやき ひじきに	○	ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも こんにゃく ごまあぶら でんぶん パンこ さとう	にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが	
31 金	くろざとうパン かぼちゃのクリームシチュー ドラキュラたいじのグリルチキン カラフルソテー	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム とりがら ぶたがら とりにく ハム	パン あぶら こむぎこ バター	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ こまつな あかピーマン ホールコーン	

牛乳らん ○…ぎゅうにゅう ヨ…ヨーグルト

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 636kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.2g



10月予定献立表

《今月のめあて》
良く噛んで食べよう



令和7年度 10月

給食回数 22 回

桜堤調理場

日	曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	水	ジャージャー麺(麺・具) 温やさい 厚揚げの五目炒め	○	豚肉 大豆 味噌 ツナ 生揚げ 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 キャベツ もやし にら ホールコーン しめじ	6日(月)月見汁 十五夜は中秋の名月 とも言われ、最も月が美 しく見える時期です。 給食では、満月に見立 てたお団子の入った月 見汁を作ります。 
2	木	チリライス(ご飯・具) 野菜ソテー りんご	○	豚肉 レバーソーセージ 大豆 チーズ 鶏肉 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 パター でん粉	玉ねぎ にんじん 枝豆 マッシュルーム 生姜 にんにく トマトピューレ トマトジュース キャベツ 小松菜 りんご	
3	金	わかめご飯 かき玉汁 ししゃもの甘辛揚げ 信田煮	ヨ	わかめ 卵 鶏肉 かつお節 昆布 ししゃも 油揚げ ヨーグルト	米 ごま油 でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	長ねぎ 小松菜 えのきたけ にんじん 生姜 玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ	
6	月	親子丼(麦ご飯・具) 月見汁 みかん	○	鶏肉 卵 かつお節 昆布 豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 だまご餅 里芋 こんにゃく ごま油	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ みかん	
7	火	柏折パントマトスープ チキンカツ 中濃ソース マカロニときのこのソテー	○	豚肉 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 ベーコン 牛乳	パン 油 小麦粉 パン粉 マカロニ	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース しめじ えのきたけ 小松菜	
8	水	肉もりカレーうどん(うどん・糧・つゆ) ちくわの磯辺揚げ りんご	○	豚肉 油揚げ かつお節 昆布 ちくわ 青のり 牛乳	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	もやし 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん りんご	14日(火) キャロブミルククリーム キャロブとは、いなご 豆という豆のさやを粉に したものです。栄養価が 高く、ココアのような風味 です。 20日(金)ぎせい豆腐 水切りした豆腐にひじ きやひき肉、卵を混ぜ て、四角く蒸し焼きにし た料理です。 24日(金) 根菜入りカレーライス さつまいも、玉ねぎ、大 根、ごぼう、れんこん、人 参が入ったカレーです。 
9	木	ご飯 おからふりかけ 実だくさん汁 鯖の味噌焼き 打ち豆入り野菜ソテー	○	おから ちりめんじゃこ ひじき 青のり かつお節 鶏肉 昆布 鯖 味噌 豚肉 打ち豆 牛乳	米 油 ごま 砂糖 こんにゃく ごま油 でん粉	にんじん 小松菜 大根 ごぼう 生姜 ホールコーン もやし キャベツ	
10	金	キムチチャーハン 豆腐ともやしのスープ もっちりシウマイ	○	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏ガラ 豚ガラ 大豆 牛乳	米 ごま油 餃子の皮 でん粉	白菜キムチ にんじん ピーマン 長ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ 生姜	
14	火	食パン キャロブミルククリーム ABCスープ 鶏肉のトマト煮込み	○	牛乳 キャロブ 生クリーム 豚肉 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉	パン でん粉 砂糖 パター バスタ 油 オリーブ油 小麦粉 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく しめじ ホールトマト	
15	水	みそラーメン(麺・つけ汁・豚の角煮) さつま芋とりんごの重ね煮	○	味噌 豚ガラ 鶏ガラ 豚肉 牛乳	蒸し中華そば ごま油 ごま でん粉 砂糖 さつま芋	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン 長ねぎ にんにく 生姜 りんご レモン レーズン	
16	木	きびご飯 味噌汁 鶏の唐揚げねぎソース 五目きんぴら	○	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 もちきび 油 小麦粉 でん粉 ごま 砂糖 ごま油 こんにゃく	切り干し大根 小松菜 長ねぎ ごぼう にんじん きくらげ	
17	金	二色丼(麦ご飯・鶏そぼろ・炒り卵) 白菜汁 煮びたし	○	鶏肉 大豆 卵 豆腐 油揚げ かつお節 昆布 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま	生姜 玉ねぎ 白菜 たけのこ にんじん ほうれん草 キャベツ 小松菜 もやし	31日(金) ハロウィンメニュー 
20	月	黒米ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 切干大根のカレー煮	ヨ	油揚げ 味噌 かつお節 昆布 卵 豆腐 豚肉 ひじき ハム ヨーグルト	米 黒米 油 里芋 砂糖	大根 長ねぎ ごぼう にんじん 切り干し大根 小松菜	
21	火	セルフサンド (コッペパン・レバーソーセージ) コーンスープ じゃこ入り野菜ソテー	○	レバーソーセージ 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 生クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ	パン 油 小麦粉 パター	クリームコーン 玉ねぎ セロリ キャベツ もやし にんじん にら	
22	水	焼きそば マーボー あんかけ (麺・マーボーあん) 揚げボールと大根の煮物 中華温サラダ	○	豆腐 豚肉 大豆 味噌 揚げボール 鶏ガラ 焼き豚 ひじき 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 でん粉 こんにゃく 油 ごま	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にら にんにく 生姜 大根 小松菜 キャベツ もやし	
23	木	鶏ごぼうご飯 味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 りんご	○	鶏肉 油揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 高野豆腐 ちくわ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 ごま	にんじん ごぼう キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 赤ピーマン りんご	
24	金	根菜入りカレーライス (麦ご飯・カレー) ポイル野菜 玉ねぎドレッシング	○	豚肉 海藻ミックス 牛乳	米 米粒麦 油 さつま芋 小麦粉 砂糖 ドレッシング	大根 玉ねぎ ごぼう れんこん にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜	
27	月	秋の香りごはん 清汁 鮭の香味焼き れんこんと豚肉の炒め煮	○	鶏肉 豆腐 かつお節 昆布 鮭 豚肉 牛乳	米 油 さつま芋 ごま油 砂糖 ごま こんにゃく	にんじん しめじ 長ねぎ 小松菜 生姜 にんにく れんこん たけのこ	『ドラキュラ退治のグリルチキン』 は、ドラキュラが 苦手なある食べ物で香 りをつけたチキンです。 ヒント に○に○風味 英語ではg○○○○ 
28	火	豚飯(トンファン) ビーフンスープ 白身魚のから揚げ みかん	○	豚肉 かまぼこ ほたて貝柱 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ たら 牛乳	米 油 ごま油 ビーフン でん粉 小麦粉	干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 みかん	
29	水	スパゲッティミートソース (スパゲッティ・ソース) じゃがいものチーズ焼き りんご	○	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん にんにく トマトピューレ ホールトマト りんご	
30	木	ご飯 けんちん汁 豆腐のつくね焼き ひじき煮	○	豚肉 豆腐 かつお節 昆布 鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	米 油 里芋 こんにゃく ごま油 でん粉 パン粉 砂糖	にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 生姜	
31	金	黒砂糖パン かぼちゃのクリームシチュー ドラキュラ退治のグリルチキン カラフルソテー	○	豚肉 牛乳 豆乳 生クリーム 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 ハム	パン 油 小麦粉 パター	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ 小松菜 赤ピーマン ホールコーン	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

800kcal

たんぱく質

35.5g

脂質

28.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。