

令和 7 年 10 月

学校給食予定献立表 No.1

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる（あか）		体の調子を整える基になる（みどり）		エネルギーの基になる（き）		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
1 (水)	ごはん					こめ		629	766
	牛乳		牛乳					23.4	28.1
	ワントンスープ	とりもも肉		にんじん かねぎ	たまねぎ もやし 木くらげ	ワントン			
	酢豚	ぶたもも肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ 木くらげ	でん粉 さとう	油		
2 (木)	コッペパン					コッペパン		616	799
	牛乳		牛乳					24.1	30.1
	さつまいもシチュー	とりもも肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン グリルベ-ス	さつまいも 小麦粉	マーガリン		
	トマトオムレツ	トマトオムレツ							
	きゅうりのパプリカ和え				きゅうり	さとう	ごま油		
3 (金)	そぼろ丼（具別配缶）	とりひき肉 卵そぼろ			しいたけ ごぼう	こめ むぎ さとう	油	615	749
	牛乳		牛乳					25.5	30.8
	里芋のみそ汁	あつあげ 麦みそ		かねぎ	たまねぎ えのきたけ	さといも			
	鶏肉と野菜の和え物	とり肉			きゅうり コーン もやし	さとう	ごま油 ごま		
6 (月)	さつまいもごはん					こめ さつまいも	黒ごま	591	748
	牛乳		牛乳					23.1	28.8
	けんちん汁	とりもも肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 深ねぎ	さといも	ごま油		
	お月見うさぎハンバーグ	ハンバーグ							
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれん草	コーン		バター		
7 (火)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		613	834
	牛乳		牛乳					25.3	33
	和風きのこスパゲッティ	ぶたもも肉 ベーコン	きざみのり	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しいたけ えのきたけ しめじ	スパゲッティ	バター		
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	油 ごま		
	りんご				りんご				
8 (水)	ごはん					こめ		617	746
	牛乳		牛乳					28	33.8
	かきたま汁	木綿豆腐 はんぺん 卵	わかめ	にんじん かねぎ	たまねぎ しめじ	でん粉			
	いわしの梅煮	いわし梅煮							
	浦上そぼろ	ぶたもも肉 てんぷら		にんじん	ごぼう こんにゃく もやし しいたけ	さとう			
9 (木)	コッペパン					コッペパン		667	876
	牛乳		牛乳					28.3	35.8
	かぼちゃ団子のクリーム煮	ベーコン	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ グリルベ-ス	じゃがいも かぼちゃいもち	マーガリン		
	タンドリーチキン	とりもも肉	ヨーグルト		たまねぎ				
	キャベツときゅうりのレモン和え				キャベツ きゅうり	さとう			
10 (金)	にんじんごはん		ちりめん	にんじん		こめ むぎ	油	604	749
	牛乳		牛乳					22.8	27.6
	鶏ごぼう汁	とりもも肉 油揚げ		にんじん	ごぼう こんにゃく 深ねぎ しいたけ	さとう			
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ					油		
	ほうれん草とツナのごま和え	ツナ		ほうれん草	きゅうり もやし	さとう	ごま		
14 (火)	パインパン					パインパン		595	821
	牛乳		牛乳					25.4	33.2
	五目うどん	はんぺん とりもも肉 油揚げ		にんじん ほうれん草 かねぎ	たまねぎ	うどん			
	大豆サラダ	大豆 ハム		にんじん	きゅうり	さとう	ソイグ マヨネーズ		
15 (水)	ごはん					こめ		609	816
	牛乳		牛乳					23.7	32.9
	豚汁	ぶたもも肉 あつあげ 麦みそ		にんじん かねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん	さつまいも			
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				小麦粉	黒ごま 油		
	土佐和え	かつお節		にんじん	きゅうり		ごま		
16 (木)	コッペパン					コッペパン		614	818
	牛乳		牛乳					28.1	36.3
	ポークビーンズ	ぶたもも肉 ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ グリルベ-ス	じゃがいも さとう	油		
	ハムのマリネ	ハム		ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	さとう	オリーブオイル		
17 (金)	きのこカレー	ぶたもも肉	スライスした チーズ	にんじん	しめじ エリンギ たまねぎ りんご	こめ むぎ じゃがいも	カレールー	623	758
	牛乳		牛乳					22.1	26.5
	コールスロー				キャベツ きゅうり コーン	さとう	アボカド 油		

おもな行事予定

2日（木）～ 3日（金）

大三東小6年生 修学旅行

3日（金）

高野小3年生 社会科見学

16日（木）～17日（金）

湯江小6年生 修学旅行

今月の献立について

6日（月）

十五夜 けんちん汁（里芋）、お月見うさぎハンバーグ

10日（金）

目の愛護デー
ビタミンAを多く含む献立（にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など）

裏面もご確認ください。 今月の給食費の引き落としは10/6です。

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる（あか）		体の調子を整える基になる（みどり）		エネルギーの基になる（き）		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
20 (月)	ごはん					こめ		627	761
	牛乳		牛乳					26.1	31.6
	沢煮碗	ぶたもち肉		にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ 深ねぎ				
	鶏肉とレバーのみそがらめ	とりもち肉 レバー竜田揚げ 米みそ				でん粉 さとう	油 アーモンド		
	キャベツのごま和え			にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
21 (火)	はちみつパン					はちみつパン		614	862
	牛乳		牛乳					29	40
	しょうゆラーメン（麺別配缶）	ぶたひき肉			もやし たまねぎ 木くらげ 深ねぎ	ラーメン	ごま油		
	シューマイ	シューマイ							
	きゅうりの南蛮漬け				きゅうり	さとう	ごま油		
22 (水)	ごはん					こめ		651	771
	牛乳		牛乳					26.1	30.5
	肉じゃが	ぶたもち肉 てんぷら		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう			
	厚焼卵	厚焼卵							
	クープイリチー	とりもち肉 大豆	こんぶ	にんじん	たけのこ	さとう	油		
23 (木)	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		582	738
	牛乳		牛乳					24.5	29.7
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー	トマト			
	さけフライ	さけフライ					油		
	むしキャベツ				キャベツ				
	ノンエッグタルタルソース						ノンエッグタルタルソース		
24 (金)	ハヤシライス	牛肉	スライス肉	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こめ むぎ さとう	マーガリン ハヤシ肉	627	764
	牛乳		牛乳					23.8	28.7
	チキンごぼうサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	さとう	ごま 油		
27 (月)	ごはん					こめ		621	748
	牛乳		牛乳					25.5	30.6
	豆腐団子汁	木綿豆腐 はんぺん		にんじん ねぎ	はくさい しいたけ	白玉粉			
	さんまの甘露煮	さんま甘露煮							
	茎わかめのきんぴら	ぶたもち肉 てんぷら 大豆	茎わかめ	にんじん いんげん		さとう			
28 (火)	コッペパン					コッペパン		654	855
	牛乳		牛乳					24.5	31.6
	スパゲッティミートソース	牛ひき肉 ぶたひき肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	スパゲッティ さとう			
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	油 ごま		
	みかん				みかん				
29 (水)	ごはん					こめ		616	738
	牛乳		牛乳					23.6	27.8
	うま煮	とりもち肉 てんぷら		にんじん イグサ	こんにゃく ごぼう	じゃがいも さとう			
	きびなごあおさフライ	きびなごあおさフライ					油		
	キャベツのひじき和え		しそ味ひじき	にんじん	キャベツ				
30 (木)	米粉パン					米粉パン		575	774
	牛乳		牛乳					21.5	28.4
	かぼちゃシチュー	ベーコン	牛乳 スライス肉 生クリーム	かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ	小麦粉	バター		
	キャベツとパインのサラダ				キャベツ きゅうり パイン	さとう	油		
	ハロウィンゼリー					ハロウィンゼリー			
31 (金)	麦ごはん					こめ むぎ		593	717
	牛乳		牛乳					26.9	32.6
	トッポギスープ	とりむね肉 木綿豆腐 麦みそ		にんじん チンゲンサイ	深ねぎ しいたけ	トッポギ			
	ビビンバ（肉）	牛肉			わらび えのきだけ たけのこ	さとう			
	ビビンバ（ナムル）			ほうれん草	もやし	さとう	ごま油 ごま		

おもな行事予定

- 24日（金）湯江小1，2年生 遠足
- 29日（水）～31日（金）有明中2年生 修学旅行
- 31日（金）大三東小3年生 遠足

今月の献立について

- 30日（木）ハロウィン（31日）
かぼちゃシチュー ハロウィンゼリー

すがたをかえる大豆

小学3年生の国語科では「すがたをかえる大豆」という単元があります。
給食の献立表をよく見てみると、給食にも大豆や大豆から作られている食材が多く使われています。ぜひ注目してみてください！