

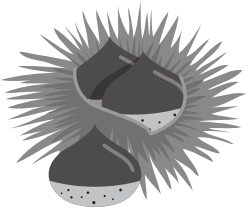
令和7年 10月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

10月学校給食

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)	
1	水	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		623	758	
		ポテトカップグラタン					ポテトカップグラタン				
		ごぼうサラダ			にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	21.3	26.1
		肉だんごと野菜のスープ	肉だんご		にんじん チンゲンサイ	きくらげ たけのこ たまねぎ しょうが	はるさめ	ガラスープ チキンコンソメ 中華風調味料 しょうゆ			
		オレンジ				オレンジ					
2	木	かきまぜすし	えび		にんじん	干しいたけ ごぼう	米 砂糖		酒 こんぶ風味調味料 酢 しょうゆ かつお風味調味料	656	863
		牛乳		牛乳							
		さつまいもの天ぷら					さつまいも てんぷら粉	なたね油			
		しっぽくうどん汁	豚肉 油揚げ すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	だいこん	うどん	なたね油	酒 こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ みりん	22.7	29.1
3	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		酒 しょうゆ けずりぶし(だし)	629	831
		厚揚げとじゃがいもの煮物	厚揚げ 豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	なたね油			
		おひたし			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ ボン酢	27.4	34.5
		小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し				アーモンド			
		6	月	秋のかおりごはん	油揚げ		にんじん	しめじ まいたけ	米 くり	なたね油	しょうゆ こんぶ風味調味料 酒 みりん こんぶ(だし)
牛乳				牛乳							
卵焼き	卵焼き										
ごまあえ					ほうれんそう こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	25	30.4
いものご汁	鶏肉 豆腐 油揚げ				にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さといも	なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)		
7	火	お月見ゼリー(小学校・中学校)					お月見ゼリー				
		ごはん 牛乳		牛乳			米			645	876
		かぼちゃとひき肉のフライ			かぼちゃとひき肉のフライ			なたね油			
		ひじきとがんもの煮物	豚肉 がんもどき	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ たまねぎ	砂糖	なたね油	酒 みりん しょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	21.7	27.6
		キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		ねぎ						
8	水	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			622	803
		チリコンカーン	豚肉 白いんげん豆 赤いんげん豆		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー チキンコンソメ		
		ブロッコリーのツナサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油	しょうゆ	26.2	34.1
		りんご ブルーベリージャム				りんご	ジャム				
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			米			576	757
		八宝菜	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ はくさい もやし キャベツ	でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料		
		春雨サラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	きゅうり オレンジ	はるさめ 砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	22.1	28.1
		オレンジ									
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			米			612	801
		鮭のごまだれかけ	鮭				砂糖 でんぷん	ごま	酒 しょうゆ		
		ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ	29.2	35.7
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		煮干し(だし) こんぶ(だし)		
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			米			665	887
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 豚肉 鶏卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)		
		地えびのからあげ(小学校・中学校)		からつきえび			でんぷん 米粉	なたね油	酒	31.5	40.3
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ ボン酢		
15	水	ミルクパン(小学校・中学校) 牛乳		牛乳			ミルクパン			636	833
		スパゲティミートソース	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	なたね油 オリーブ油	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ		
		ハムサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン みかん	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢 しょうゆ	26.8	34.6
		みかん									
16	木	ごはん 牛乳		牛乳			米			632	803
		いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								
		ボン酢あえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ ボン酢	25.8	30.2
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	だいこん たまねぎ	さつまいも	なたね油	酒 煮干し(だし)		
16	木	あじつけのり(小学校・中学校)		のり							



令和7年 10月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)	
17	金	カレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン カレールウ トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ カレー粉	638	842
		牛乳		牛乳							
		コールスローサラダ オレンジ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり オレンジ	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢 しょうゆ	21.5	27.2
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			米			622	816
		さばのしょうが焼き	さば		にんじん さやいんげん	しょうが	こんにゃく 砂糖	なたね油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし) 煮干し(だし)	28.6	35.4
		大豆とひじきの煮物 野菜70gのみそ汁	豚肉 大豆 油揚げ みそ	ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ					
21	火	ごはん 牛乳		牛乳			米			624	831
		鶏肉の米粉揚げ	鶏肉			しょうが きゅうり レタス たまねぎ キャベツ	でんぷん 米粉 砂糖	なたね油	しょうゆ 酒		
		チョレギサラダ わかめスープ		のり	にんじん			ごま油 ごま	酢 しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料 ガラスープ 煮干し(だし) しょうゆ	26.3	33.5
22	水	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			616	810
		秋のクリームシチュー	鶏肉 パラベーコン (乳・鶏卵なし) ロースハム (乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも でんぷん 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン ポターージュ粉末 チキンコンソメ スープストック		
		ブロッコリーのアーモンドサラダ りんご			ブロッコリー にんじん	キャベツ りんご	砂糖	アーモンド なたね油	しょうゆ 酢	24.7	31.7
23	木	けんちんどんぶり	鶏肉 豆腐 すまき(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	598	786
		牛乳		牛乳							
		おかかこんぶあえ みかん	かつお節	しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ みかん			しょうゆ ポン酢	26.2	32.8
24	金	ごはん 牛乳		牛乳			米			673	877
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん にんじん さやいんげん		てんぷら粉 こんにゃく 砂糖	なたね油	パセリ粉末 酒 みりん しょうゆ かつお風味調味料 煮干し(だし) こんぶ(だし)		
		きんぴらごぼう さつまいものみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	くきわかめ	ねぎ	たまねぎ	さつまいも	ごま油 ごま		23.8	28.1
27	月	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米			658	875
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ ロースハム (乳・鶏卵なし) かつお節			しょうが	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒		
		元気サラダ コンソメスープ	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢 しょうゆ ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ	23.2	29.3
28	火	カレーピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	ビーフコンソメ カレー粉 白ワイン ウスターソース	596	771
		牛乳		牛乳							
		ツナサラダ 豚肉とビーフンのスープ かぼちゃマフィン(小学校・中学校)	まぐろ油漬 豚肉 すまき(鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん チンゲンサイ にんじん	きゅうり キャベツ レモン もやし きくらげ たまねぎ	砂糖 ビーフン	オリーブ油 なたね油	しょうゆ 酢 酒 ガラスープ しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ	25.4	32.6
29	水	セルフフィッシュバーガー(コッペパン) (白身魚のフライ) (ゆで野菜) (タルタルソース) (スライスチーズ(小学校・中学校)) 牛乳	白身魚のフライ		にんじん	キャベツ コーン	パン	なたね油	タルタルソース	627	769
		卵スープ	鶏卵	チーズ 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 干しいたけ	でんぷん		ガラスープ 中華風調味料 チキンコンソメ しょうゆ	30.2	35.2
		ごはん 牛乳		牛乳			米				
30	木	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	607	801
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン オレンジ	砂糖	ごま	しょうゆ	22.4	28.1
		オレンジ									
31	金	ごはん 牛乳		牛乳			米			645	859
		さばのみそ煮	さばのみそ煮		にんじん	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ ポン酢		
		おかかあえ ふしめん入りきのこ汁 みかん	かつお節 すまき(鶏卵なし)		ごまつな にんじん ねぎ	しめじ しいたけ たまねぎ みかん	ふしそうめん		しょうゆ 酒 こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	23.7	30.6

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

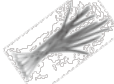
※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



米

ねぎ

パセリ

のり

からつきえび

みそ

給食センターホームページに

こどもたちに人気のメニュー

など給食のおすすめレシピを

掲載しています。

