

10月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2025年(令和7年)

月	火	水	木	金
<p>10月の目標</p> <p>・食べものの働きを 知ろう。</p>  <p>今月のかいづかもん (貝塚産の農産物) 20日(月) 三つ葉</p>	<p>1</p> <p>創立記念日</p>	<p>2</p> <p>てりやき ミートボール</p> <p>ゴッペパン ポテトのトマトに</p> <p>ポテトのトマトにてりやきミートボール</p>	<p>3</p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>いわしのしょうがにぶたじる</p>	
<p>6</p> <p>ぶたにくとキャベツのみそいため</p> <p>ごはん つきみじる</p> <p>ぶたにくとキャベツのみそいため つきみじる</p>	<p>7 ミニゼリー</p> <p>りんご みかん タッカルビ</p> <p>ゴッペパン にらたまスープ</p> <p>タッカルビ にらたまスープ ミニゼリー</p>	<p>8 ドレッシング</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>カレーライス ふくじんづけ</p> <p>カレーライス だいこんサラダ ふくじんづけ</p>	<p>9</p> <p>メヒカリフライ</p> <p>ゴッペパン ちゅうかふううまに</p> <p>ちゅうかふううまに メヒカリフライ</p>	<p>10</p> <p>ツナいりおひたし</p> <p>なめし きざみうどん</p> <p>なめし きざみうどん ツナいりおひたし</p>
<p>13</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>14</p> <p>チーズ ピザソース</p> <p>ゴッペパン だいこんとりにくのスープ</p> <p>ピザソース だいこんとりにくのスープ チーズ</p>	<p>15</p> <p>オレンジポンチ</p> <p>ピラフ キャベツスープ</p> <p>ピラフ キャベツスープ オレンジポンチ</p>	<p>16 ドレッシング</p> <p>ブロッコリーとコーンのサラダ</p> <p>こがたゴッペパン きのこスパゲッティ</p> <p>きのこスパゲッティ ブロッコリーとコーンのサラダ</p>	<p>17</p> <p>★わふうからあげ</p> <p>ごはん たぬきじる</p> <p>★わふうからあげ たぬきじる</p>
<p>20</p> <p>きんぴら</p> <p>さつまいもごはん ごまふうみみそしる</p> <p>さつまいもごはん ごまふうみみそしる きんぴら</p>	<p>21</p> <p>とりにくとだいずのカレーいため</p> <p>ゴッペパン ごもくスープ</p> <p>とりにくとだいずのカレーいため ごもくスープ</p>	<p>22</p> <p>もやしのナムル</p> <p>ごはん とうふちげ</p> <p>とうふちげ もやしのナムル</p>	<p>23</p> <p>やさいソテー</p> <p>ゴッペパン クリームシチュー</p> <p>クリームシチュー やさいソテー</p>	<p>24</p> <p>ヨーグルト</p> <p>セルフチキンライス スープ</p> <p>セルフチキンライス スープ ヨーグルト</p>
<p>27</p> <p>ツナだいずごはん のっぺいじる</p> <p>ツナだいずごはん のっぺいじる</p>	<p>28</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ゴッペパン カレーなべ</p> <p>カレーなべ ポテトサラダ</p>	<p>29</p> <p>だいこんとぶたにくのもの</p> <p>しめじごはん みそしる</p> <p>しめじごはん みそしる だいこんとぶたにくのもの</p>	<p>30</p> <p>しろみぎかなのバーベキューソース</p> <p>ゴッペパン はくさいのスープ</p> <p>しろみぎかなのバーベキューソース はくさいのスープ</p>	<p>31</p> <p>やきぶたとキャベツのからしあえ</p> <p>ごはん かんとうに</p> <p>かんとうに やきぶたとキャベツのからしあえ</p>

※献立は内容を一部変更する場合があります。★は新献立です。

貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市内の農産物)を使っている日には、つけさんマークがついています。

10月学校給食献立表

日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (水)	創立記念日				
2日 (木)	ポテトのトマト煮 照り焼きミートボール	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 ミートボール	にんじん 玉ねぎ トマト缶 にんにく グリーンピース マッシュルーム 玉ねぎ しめじ	ケチャップ ソース 鶏がら 塩 コショウ こいロしようゆ みりん
3日 (金)	いわしのしょうが煮 豚汁	精白米 砂糖	牛乳 いわし 豚肉 うすあげ みそ 平天	土しょうが つきこんにやく にんじん 青ねぎ 大根 玉ねぎ しめじ	こいロしようゆ 酒 みりん 削り節
6日 (月)	豚肉とキャベツのみそ炒め 月見汁	精白米 砂糖 ごま油 ラード もち 里芋	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	にんじん ピーマン キャベツ にんにく にんじん 青ねぎ	こいロしようゆ 酒 うすロしようゆ 削り節
7日 (火)	タッカルビ なら玉スープ ミニゼリー	コッペパン さつまいも 砂糖 ごま油 片栗粉	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ キャベツ 土しょうが にんにく なら にんじん 緑豆もやし たけのこ えのきたけ ミニゼリー(りんご・みかん)	酒 こいロしようゆ コチュジャン 鶏がら うすロしようゆ 塩 酒 中華スープ
8日 (水)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 じゃがいも 油 和風ドレッシング	牛乳 牛肉 茎わかめ	にんじん 玉ねぎ 福神漬け 大根 にんじん	ガーリックパウダー ソース カレールウ 塩 コショウ
9日 (木)	中華風うま煮 メヒカリフライ	コッペパン 片栗粉 油 ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 厚揚げ メヒカリフライ	にんじん チンゲン菜 土しょうが たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	鶏がら 中華スープ 塩 みりん うすロしようゆ 酒 コショウ
10日 (金)	菜飯 きざみうどん ツナ入りおひたし	精白米 うどん 砂糖 すりごま	牛乳 うすあげ かまぼこ 鶏肉 ツナ水煮	炊き込み用青菜 青ねぎ しめじ ほうれん草 にんじん 土しょうが 白菜	出し昆布 うすロしようゆ みりん 削り節 こいロしようゆ 削り節 塩
14日 (火)	ピザソース 大根と鶏肉のスープ チーズ	コッペパン 砂糖 オリーブ油 片栗粉 油	牛乳 ハム 鶏肉 ベビーチーズ	トマト缶 トマトピューレ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム にんじん チンゲン菜 大根 白ねぎ しめじ	ケチャップ 塩 コショウ バジル 鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすロしようゆ 塩 コショウ
15日 (水)	ピラフ キャベツスープ オレンジポンチ	精白米 精麦 油 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんじん キャベツ 玉ねぎ みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	コンソメ 塩 コショウ コンソメ 鶏がら うすロしようゆ 塩 コショウ
16日 (木)	きのこスパゲッティ ブロッコリーとコーンのサラダ	小型コッペパン スパゲティ 油 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン きざみのり	にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ えのきたけ しいたけ ブロッコリー コーン	こいロしようゆ 塩 コショウ 塩
17日 (金)	★和風からあげ たぬき汁	精白米 揚げ油 片栗粉 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 うすあげ 平天	大根 こんにやく にんじん 青ねぎ 白菜 土しょうが えのきたけ	塩 コショウ みりん 削り節 こいロしようゆ ガーリックパウダー 削り節 うすロしようゆ
20日 (月)	さつまいもごはん ごま風味みそ汁 きんぴら	精白米 さつまいも 練りごま 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 うすあげ みそ わかめ 鶏肉	三つ葉 大根 えのきたけ つきこんにやく にんじん ささがきごぼう	酒 塩 出し昆布 削り節 削り節 こいロしようゆ
21日 (火)	鶏肉の大豆のカレー炒め 五目スープ	コッペパン じゃがいも 砂糖 油	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	さやいんげん にんじん 青ねぎ 白菜 緑豆もやし 土しょうが えのきたけ	カレー粉 酒 こいロしようゆ 塩 みりん コショウ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ うすロしようゆ
22日 (水)	豆腐チゲ もやしのナムル	精白米 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 赤みそ 豚肉 チキンハム	にら 白菜 白菜キムチ 玉ねぎ 白ねぎ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	豚骨スープ 塩 こいロしようゆ こいロしようゆ 酢
23日 (木)	クリームシチュー 野菜ソテー	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 白花豆&白いんげん豆ペースト バター 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム チキンハム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリーンピース にんじん ピーマン キャベツ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ コンソメ 塩 コショウ
24日 (金)	セルフチキンライス スープ ヨーグルト	精白米 油 油	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん ピーマン にんじん キャベツ	塩 コショウ ケチャップ コンソメ 塩 コンソメ うすロしようゆ コショウ 鶏がら ローリエ
27日 (月)	ツナ大豆ごはん のっぺい汁	精白米 砂糖 すりごま 片栗粉 里芋 油	牛乳 大豆 ツナ油漬け 豚肉	にんじん 土しょうが つきこんにやく にんじん 白ねぎ ごぼう 大根	こいロしようゆ 酒 削り節 うすロしようゆ こいロしようゆ 塩 削り節
28日 (火)	カレー鍋 ポテトサラダ	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 厚揚げ 豚肉 つくね ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ にんじん きゅうり	米粉カレールウ ソース 鶏がら 塩 コショウ コンソメ 塩 コショウ
29日 (水)	しめじごはん みそ汁 大根と豚肉の煮物	精白米 砂糖 油	牛乳 うすあげ 鶏肉 豆腐 うすあげ みそ わかめ 豚肉	にんじん しめじ 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 大根	うすロしようゆ 塩 酒 出し昆布 削り節 削り節 こいロしようゆ みりん 削り節
30日 (木)	白身魚のバーベキューソース 白菜のスープ	コッペパン 片栗粉 砂糖 揚げ油 油	牛乳 白身魚 豚肉	青ねぎ 土しょうが にんにく りんごピューレ にんじん 白菜 玉ねぎ	こいロしようゆ 酒 白ワイン 塩 コショウ 鶏がら うすロしようゆ コンソメ 塩 コショウ
31日 (金)	関東煮 焼き豚とキャベツの辛子和え	精白米 じゃがいも 砂糖 砂糖 油	牛乳 がんもどき 丸天 ちくわ 鶏肉 焼き豚	大根 こんにやく にんじん キャベツ 緑豆もやし	こいロしようゆ 削り節 出し昆布 こいロしようゆ 粉辛子

★は、新献立です。

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	608	23.5	18.5	2.5	308	74	1.7	206	0.49	0.54	22	3.9
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上