



令和7年

10月

献立表



高浜市教育委員会
高浜中学校献立

今月の目標

<給食の時間>いろいろな食品を食べよう

<食育>いろいろな食品を食べよう

日曜		献立名	《赤》 主に体をつくる もとなる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《黄》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー 量 kcal	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		751	
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖 米粉			
		じゃがいもとかぼちゃのサラダ			かぼちゃ	きゅうり	じゃがいも	マヨドレッシング		
		豆腐のすまし汁	豆腐 油揚げ かまぼこ		にんじん みつば	だいこん はくさい しいたけ				
2	木	きなこパン 牛乳	きなこ	牛乳			パン グラニュー糖	油	787	
		ポイルウインナー	ウインナー							
		マカロニサラダ	まぐろあぶらづけ			キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ	フレンチドレッシング		
		ベジタブルスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい だいこん	じゃがいも でんぶん			
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		719	
		けいちゃん焼き	とり肉 赤みそ 白みそ		にら にんじん	キャベツ にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油		
		ごぼうの和風サラダ			にんじん	ごぼう えだまめ	砂糖	ごま マヨドレッシング		
		あかもく入りつみれ汁	油揚げ たら	アカモク	にんじん ねぎ	だいこん はくさい こんにゃく れんこん	でんぶん			
6	月	🍡 「十五夜献立」 芋や団子など、十五夜にちなんだ食べ物を使用した献立です								798
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		さといもコロッケ	とり肉				さといも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん	油		
		キャベツのおかか和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし	砂糖			
		団子汁	とり肉		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ しいたけ	もち			
		十五夜デザート					十五夜ゼリー			
7	火	金芽玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 金芽玄米		705	
		ヤンニョムチキン	とり肉			しょうが	砂糖 でんぶん	ごま 油		
		ゆで野菜の塩だれサラダ			にんじん	もやし キャベツ きゅうり		塩中華ドレッシング		
		わかめスープ	ぶた肉	わかめ	にんじん	もやし えのきたけ たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが		ごま油		
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		705	
		きびなごフライ		きびなご		しょうが	じゃがいも 米粉 でんぶん 玄米粉	油		
		ごまひじき和え		ひじき	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		いも煮汁	ぶた肉		にんじん ねぎ	しめじ こんにゃく ごぼう	さといも 砂糖			
9	木	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		849	
		ハンバーグの バーベキューソースかけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ りんご にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	油 ラード		
		野菜ソテー			にんじん	キャベツ		オリーブオイル		
		秋野菜のポトフ	とり肉 さけ たら		にんじん パセリ あおじそ	たまねぎ だいこん れんこん しめじ ひよこめ	さつまいも じゃがいも			
10	金	🍷 「目の愛護デー」 目の健康に良い食べ物を使用した献立です								713
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		厚焼きたまご	たまご				砂糖 でんぶん	油		
		切干しだいこんの ピリからいため	ぶた肉	こんぶ	にんじん	切干しだいこん	砂糖	ごま油		
		塩こうじなべ	とり肉 焼き豆腐		ねぎ	はくさい しろねぎ えのきたけ しいたけ しょうが	でんぶんめん			
		ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー			
14	火	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		734	
		ミートボールのカレー煮込み	とり肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ	砂糖 でんぶん カレールウ	油		
		野菜とベーコンの うま塩スープ	ベーコン 油揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん にんにく	じゃがいも			
		りんご				りんご				
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		807	
		とり照り丼の具	とり肉 油揚げ		みつば	たまねぎ	砂糖 でんぶん			
		秋野菜のみそ汁	生揚げ 白みそ		にんじん かぼちゃ ねぎ	えのきたけ しめじ	さといも			
		手作りおにまんじゅう					さつまいも 小麦粉 米粉 砂糖			
16	木	ソフトめん ギョウにゅう		牛乳			ソフトめん		871	
		なす入りミートソース	ぶた肉 大豆		にんじん	なす たまねぎ しめじ	ハヤシルウ 砂糖			
		ジャーマンポテト	ベーコン			にんにく	じゃがいも	オリーブオイル		
		三色フレンチサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		フレンチドレッシング		

日 曜	献立名	《赤》 主に体をつくる もとになる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《黄》 主にエネルギーの もとになる食品		エネ ルギ ー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
17	金	「まごわやさしい献立」 まめ、ごま（種実）、わかめ（海そう）、野菜、さかな、しいたけ（きのこ）、いもを使用した献立です							765
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		かつおのおかか煮	かつお かつおぶし			しょうが	砂糖 でんぶん		
		キャベツと大豆の ごまドレサラダ	大豆		にんじん	キャベツ		ごま ごまドレッシング	
		さつま汁	とり肉 はんぺん 油揚げ 白みそ	わかめ	ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく しめじ	さつまいも		
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		762
		マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 赤みそ		にんじん	たまねぎ しろねぎ たけのこ きくらげ	砂糖 でんぶん	ごま油	
		しゅうまい	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん		
		もやし中華和え				もやし とうもろこし きゅうり しょうが	砂糖	ごま油	
21	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		768
		とろとろたまねぎの キーマカレー	ぶた肉 豆乳		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ		
		オムレツ	たまご				砂糖 でんぶん	油	
		りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油	
22	水	「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう							798
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		ちくわの二色揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉 でんぶん	油	
		切干しだいこんの たくあん和え			にんじん	切干しだいこん たくあん きゅうり	砂糖		
		秋なすのけんちん汁	生揚げ		にんじん	なす ごぼう だいこん しょうが こんにやく			
23	木	発酵乳		発酵乳					810
		レーズンロールパン 牛乳		牛乳			パン		
		大豆入りナゲット	とり肉 大豆 きなこ		にんじん	にんにく	でんぶん 砂糖	油	
		ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー			キャベツ とうもろこし		オリーブオイル	
24	金	さつま芋のポタージュ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも ベシヤメルソース		786
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		けんちんしのだの甘辛煮	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん		砂糖 でんぶん	油	
		かわりきんぴら	とり肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく しょうが	じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	
27	月	ほうとう風煮込み	ぶた肉 白みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん はくさい しょうが しろねぎ	ワンタン		819
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		ホイコーロー	ぶた肉 赤みそ		にんじん ビーマン	たけのこ キャベツ しろねぎ しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油	
		エッグオニオンスープ	ベーコン たまご		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ	でんぶん		
28	火	大学芋					さつまいも 砂糖 グラニュー糖	油	741
		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		
		まぐろと大豆の りんごソースかけ	まぐろ 大豆			りんご	でんぶん 砂糖	油	
		キャロットサラダ		にんじん		キャベツ とうもろこし		コーンクリーミー ドレッシング	
29	水	ウインナーとはくさいのスープ	ウインナー		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ		オリーブオイル	749
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		秋野菜のすき煮	ぶた肉 焼き豆腐		にんじん	だいこん しいたけ こんにやく しろねぎ	さといも 角ふ 砂糖		
		ごぼう入りつくね	とり肉			たまねぎ ごぼう しょうが	砂糖 でんぶん	ラード 油	
30	木	野菜とひじきの和えもの		ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖		777
		白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		
		とりときのこのあんかけ汁	とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん	しいたけ しめじ はくさい しろねぎ	でんぶん		
		チンゲンサイのおかか和え	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖		
31	金	米粉のキャラメル おからドーナツ	おから 豆乳				米粉 グラニュー糖	油	721
		「ハロウィン献立」 かぼちゃを使用した料理です							
		ベーコンピラフ 牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	米	オリーブオイル	
		パンプキンコロケ	とり肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	
		トマトスープ	とり肉		トマト にんじん	だいこん エリンギ たまねぎ		オリーブオイル	
		キャンディーチーズ		チーズ					

お知らせ

むいか（月）はじゅうごや（十五日）です。じゅうごや（十五日）はしゅうご（収穫）の時期にあたることから、「芋名月」ともいわれます。秋の作物の収穫に感謝をする日です。



10日は目の愛護デーです。目の健康を守るには、ビタミンAを積極的にとるとよいです。ビタミンAは主に緑黄色野菜に多く含まれています。ビタミンAは油と一緒に摂ると、吸収率がよくなります。



給食回数 22回

☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。

