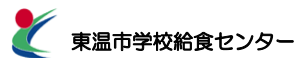


2025年度

10月

学校給食献立予定表

【献立表示のお知らせ】
献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。
♡ 行事食 ☆ 旬の献立 ♪ 愛媛FCコラボメニュー
◎ スクールランチ教室 25IN 東温
◆ 2025年日本国際博覧会(大阪・関西万博)献立



日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価		
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	1材料 - kcal	たんばく g	脂質 %
1	コッペパン 牛乳 きのこスープ チキンチキンごぼう しょうゆドレッシングサラダ 桃ジャム	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しめじ パセリ ごぼう キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 米油 でんぶん 菜種白絞油 砂糖 ごま油 桃ジャム	小 618	29.1	28.1
水					中 807	37.5	27.1
2	白ご飯 牛乳 根菜汁 魚のもみじ揚げ キャベツの和え物	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 ホキ 卵	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 葉ねぎ キャベツ 小松菜	米 じゃがいも 小麦粉 菜種白絞油 砂糖	小 614	26.5	25.8
木					中 799	32.0	22.4
3	もち麦パン 牛乳 ミネストローネ スイートポテト ビーンズサラダ (中) お月見ゼリー	牛乳 豚肉 レッドキドニー マローファットピース ガルパンソ ツナ 大豆	玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲン菜 パセリ コーン ブロッコリー	パン もち麦 砂糖 ABCマカロニ じゃがいも 黒ごま さつまいも バター (中) お月見ゼリー	小 660	25.4	23.6
金					中 839	31.9	22.0
6	白ご飯 牛乳 いも炊き 魚の香味揚げ ゆず風味漬け (幼・小) お月見ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ わかめ	干ししいたけ にんじん ごぼう 葉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり ゆず	米 さといも こんにゃく 砂糖 米粉 でんぶん 菜種白絞油 (幼・小) お月見ゼリー	小 633	24.6	21.8
月					中 809	29.4	19.1
7	白ご飯 牛乳 高野豆腐のそぼろ煮 大豆かりんとう 梅ドレッシング和え	牛乳 高野豆腐 豚肉 大豆ミート 大豆	玉ねぎ にんじん きくらげ れんこん 枝豆 キャベツ もやし チンゲン菜 コーン 梅干し	米 こんにゃく 米油 砂糖 でんぶん 黒砂糖	小 642	26.1	26.8
火					中 800	30.8	24.3
8	白ご飯 牛乳 吉野汁 えび天・肉みそ 手巻きのり 三色和え	牛乳 鶏肉 油揚げ えびフリッター 豚肉 赤みそ のり	干ししいたけ にんじん 大根 だけのこ ごぼう 葉ねぎ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 小松菜	米 でんぶん 菜種白絞油 砂糖	小 636	25.1	25.9
水		天むす手巻き			中 791	29.7	23.6
9	白ご飯 牛乳 かき玉汁 さばのみそ煮 即席漬け	牛乳 卵 高野豆腐 豆腐 さば 赤みそ 麦みそ かつお節	玉ねぎ にんじん えのき茸 葉ねぎ しょうが 小松菜 もやし キャベツ たくあん	米 でんぶん 砂糖	小 630	25.4	29.9
木					中 788	30.2	27.4
10	黒米ご飯 牛乳 秋野菜カレー 目にA (エー) 青じそドレッシングサラダ りんご	牛乳 鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん かぼちゃ しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ ほうれん草 赤ピーマン 黄ピーマン りんご	米 黒米 さつまいも 米油 黒砂糖	小 619	20.5	19.8
金					中 773	24.0	17.6
14	白ご飯 牛乳 八宝菜 いかの磯辺揚げ 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 かまぼこ いか 青のり	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 にんじん きくらげ だけのこ にんにく きゅうり 小松菜 切干大根	米 米油 砂糖 でんぶん ごま油 菜種白絞油	小 616	24.9	21.0
火					中 799	29.9	18.2
15	コッペパン 牛乳 ソーススパゲティ アーモンド入り かみかみチップス ひじきサラダ	牛乳 豚肉 かつお節 青のり 小煮干し 昆布 ひじき	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン	パン スパゲティ 米油 砂糖 アーモンド	小 614	27.9	25.8
水					中 795	34.9	23.7
16	さつまいもご飯 牛乳 なす入りみそ汁 鶏肉の唐揚げ カラフルあえ	牛乳 豆腐 油揚げ 麦みそ 鶏肉 焼き豚	しめじ なす 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが もやし キャベツ 小松菜 きくらげ	米 さつまいも でんぶん 菜種白絞油 砂糖	小 625	25.0	26.6
木					中 800	29.9	23.6
31	金						
日							

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価		
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	1材料 - kcal	たんばく g	脂質 %
17	キャロットパン 牛乳 ポトフ 味噌豆 マカロニサラダ	牛乳 ウインナー 豚肉 大豆 青のり ロースハム	大根 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり	パン クリスタルキャロット じゃがいも 黒砂糖 マカロニ マヨネーズ	小 629	25.3	28.9
金					中 807	31.3	26.3
20	白ご飯 牛乳 あぶたま丼 さつまいもと大豆の揚げ煮 ちりめん和え	牛乳 油揚げ 卵 大豆 ちりめん	干ししいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 小松菜 キャベツ	米 砂糖 でんぶん 菜種白絞油 さつまいも	小 646	26.0	24.4
月					中 798	30.9	22.1
21	ひじきご飯 牛乳 さつまい いのとん揚げ 小松菜のおひたし	ひじき 鶏肉 松山揚げ 牛乳 油揚げ 麦みそ 白みそ 豆腐 魚すり身 豚肉 大豆	にんじん 干ししいたけ しょうが 長ねぎ 大根 きくらげ 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	米 こんにゃく 米油 砂糖 さつまいも もち麦 米粉 菜種白絞油	小 663	24.4	24.4
火					中 779	28.0	23.5
22	コッペパン 牛乳 ビーンズのトマトソース煮 カシューナッツいりこ コーンサラダ	牛乳 大豆 レッドキドニー マローファットピース ガルパンソ 豚肉 小煮干し	玉ねぎ にんじん トマト パセリ にんにく コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 米油 砂糖 カシューナッツ	小 617	28.5	28.7
水					中 796	35.0	26.3
23	白ご飯 牛乳 豚肉の中華炒め 高野豆腐ナゲット 甘酢漬け	牛乳 豚肉 厚揚げ 高野豆腐	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん だけのこ チンゲン菜 きゅうり 切干大根 きくらげ	米 米油 砂糖 でんぶん 米粉 菜種白絞油	小 660	26.7	27.4
木					中 815	31.3	25.4
24	コッペパン 牛乳 野菜スープ おろしハンバーグ レモンドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 豆腐 大豆ミート	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 きくらげ だいこん キャベツ 小松菜 レモン	パン じゃがいも もち麦 米粉 砂糖 米油	小 667	27.0	29.8
金					中 797	32.1	28.7
27	白ご飯 牛乳 大根とひき肉のあんかけ 里芋コロッケ おかか和え	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐 かつお節	大根 にんじん 干ししいたけ だけのこ えのき茸 もやし キャベツ 小松菜	米 もち麦 米油 砂糖 でんぶん 里芋コロッケ 菜種白絞油	小 677	24.0	27.7
月					中 871	28.8	26.9
28	白ご飯 牛乳 豚汁 お好み焼き (袋) お好みソース ごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ ウインナー 青のり かつお節	大根 ごぼう にんじん 葉ねぎ キャベツ 白菜 もやし	米 こんにゃく さつまいも 小麦粉 ごま 砂糖	小 656	24.1	21.8
火					中 814	28.1	19.7
29	はだか麦粉パン 牛乳 もち麦入り プチプチ肉団子のスープ 魚のカレーソース ポテトサラダ	牛乳 もち麦入り プチプチ肉団子 ホキ ロースハム	玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 きくらげ ピーマン 赤ピーマン きゅうり	パン でんぶん 菜種白絞油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 米油	小 621	28.4	30.9
水					中 797	35.6	28.6
30	白ご飯 牛乳 東温汁 豚肉のかりん揚げ キャベツと油揚げの和え物 しそひじき	牛乳 厚揚げ 豚肉 油揚げ しそひじき	大根 白菜 チンゲン菜 干ししいたけ にんじん 葉ねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり	米 さといも 米粉 もち麦粉 でんぶん 菜種白絞油 砂糖	小 659	29.0	23.9
木					中 815	33.1	22.0
31	コッペパン 牛乳 パンキンポタージュ 照り焼きチキン はだか麦とツナの彩りサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン グリーンピース レモン	パン 米油 砂糖 はだか麦 オリーブ油	小 667	28.1	29.7
金					中 866	35.8	28.2

【保護者の皆さまへ】
※ 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
※ 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。
※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなど、漁獲方法や加工方法等によりえび・いかオキアミ等のコンタミネーションの恐れがあります。

★ジュースのお知らせ 給食時間外で飲用します★
幼・小・中⇒8日（水）きになる野菜ジュース（白ぶどう&ほうれん草）
小・中⇒3日（金）、15日（水）みかん果汁