令和7年度

10月　学校給食献立表

蒲刈学校給食共同調理場

日	曜	こんだてめい	赤：からだのもとになる 1群 魚・肉・たまご・豆・豆製品	2群 ぎゅうにゅう・乳製品・小魚・海そう	緑：からだのちょうしをととのえる 3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	黄：エネルギーのもとになる 5群 こく類・いも・さとう・菓子	6群 油脂・種実類	エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g） 小学校	中学校
1	水	そぼろどんぶり 牛乳 豚肉とキャベツの炒め物	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ　むぎ さとう	なたねゆ ごまあぶら	603 29.0 1.5	747 35.9 2.2
2	木	ごはん　牛乳 揚げぎょうざ 大根のナムル 豆腐チゲ	ぎょうざ とりにく とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	だいこん　しょうが にんにく　はくさい はくさいキムチ たまねぎ	こめ さとう	だいずあぶら ごまあぶら	570 20.1 1.9	720 24.6 2.5
3	金	ごはん　牛乳 鮭のみそマヨ焼き 切干大根の煮物 白玉汁	さけ　みそ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	きりぼしだいこん しめじ たまねぎ	こめ さとう しらたまだんご	ノンエッグマヨネーズ なたねゆ	613 27.1 2.3	758 32.2 2.8
6	月	ごはん　牛乳 まんまるつくね そえ野菜　月見汁 お月見団子 お月見献立	とりにく　とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ	こめ　パンこ でんぷん　さとう さといも おつきみだんご		608 24.8 2.2	738 29.9 2.7
7	火	ひじきごはん 牛乳 れんこんのサラダ 鶏団子汁	あぶらあげ　とりにく ツナ とりつくね みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう　れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	こめ　むぎ さとう じゃがいも	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	623 21.4 2.6	772 26.1 3.4
8	水	ごはん 牛乳 べっこう煮 野菜のごまあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん　えだまめ しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま	571 20.7 1.6	703 24.7 1.9
9	木	ごはん　牛乳 ホキのレモンソースがけ 赤しそあえ 豆腐汁 とびしまの食材：レモン	ホキ　とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかしそ	レモン　キャベツ しめじ たまねぎ	こめ こむぎこ　でんぷん さとう	だいずあぶら	586 24.7 1.9	730 30.1 2.7
10	金	コッペパン　牛乳 ブルーベリージャム 秋野菜のクリームシチュー ツナサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　エリンギ しめじ　とうもろこし キャベツ きゅうり	コッペパン　さとう ブルーベリージャム じゃがいも さつまいも	オリーブゆ バター なたねゆ	584 22.5 2.0	712 27.0 2.6
14	火	チキンライス　牛乳 コーンサラダ ふわふわスープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	こめ　むぎ さとう じゃがいも パンこ	オリーブゆ ごまあぶら	597 21.2 2.6	744 25.7 3.3
15	水	ごはん 牛乳 美酒鍋 ごぼうのごまマヨサラダ 広島県の郷土料理：美酒鍋	とりにく あつあげ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　こんにゃく はくさい　たまねぎ しめじ　しろねぎ ごぼう　きゅうり	こめ さとう	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ ごま	637 23.2 1.7	790 28.1 2.3
16	木	大豆うどん　牛乳 いかの磯辺揚げ おひたし　りんごゼリー ロールパン 広島県の郷土料理：大豆うどん	だいず　かまぼこ あぶらあげ　いか かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ こまつな	しいたけ たまねぎ もやし	うどん　てんぷらこ さとう りんごゼリー ロールパン	だいずあぶら	585 31.2 2.8	755 39.9 3.9
17	金	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが ひじきと小松菜のあえもの 呉市の郷土料理	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら	584 21.3 1.6	722 25.9 2.3
20	月	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の煮物 藻塩めん汁 とびしまの食材：藻塩	ぶたにく あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ たまねぎ	こめ さとう もしおめん	なたねゆ	600 25.3 1.8	742 30.7 2.3
21	火	ごはん　牛乳 鶏肉のから揚げ 三色あえ じゃがいものみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ	こめ こむぎこ　でんぷん さとう じゃがいも　ふ	だいずあぶら	611 27.1 1.9	751 32.2 2.4
22	水	中華どんぶり 牛乳 春雨の中華サラダ おさつスティック	とりにく えび　いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが　たけのこ はくさい　たまねぎ きゅうり　キャベツ	こめ　むぎ さとう　でんぷん はるさめ おさつスティック	なたねゆ ごまあぶら	603 22.5 2.3	737 27.1 3.1
23	木	和風ツナスパゲティ 牛乳 ハムサラダ はちみつレモントースト とびしまの食材：レモン	ツナ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　えのきたけ エリンギ　しめじ にんにく　キャベツ きゅうり　レモン	スパゲティ さとう しょくパン はちみつ	オリーブゆ ごまあぶら バター	601 23.4 2.9	742 28.6 3.9
24	金	ごはん　牛乳 煮込みおでん 小松菜のじゃこ炒め キャンディチーズ	とりにく うずらたまご あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん チーズ	こまつな にんじん	だいこん こんにゃく もやし しめじ	こめ さといも さとう	なたねゆ	583 24.8 1.9	786 35.0 2.9
27	月	学習発表会　振替休日（10月２５日分）								
28	火	カレーライス 牛乳 りっちゃんのサラダ	ぶたにく チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ミニトマト	にんにく　たまねぎ グリンピース とうもろこし キャベツ　きゅうり	こめ　むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ	611 20.9 2.8	755 25.4 3.7
29	水	ごはん　牛乳 さばの香味だれかけ 噛みってる！GoGo炒め もずく汁 ひろしま給食	さば　とりにく　みそ ぶたにく　とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが　ごぼう こんにゃく　たまねぎ たけのこ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	636 31.5 1.7	774 37.7 2.2
30	木	ごはん　牛乳 すき焼き わかめの酢の物 みかん	ぎゅうにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	はくさい　たまねぎ こんにゃく　きゅうり キャベツ みかん	こめ ふ さとう	なたねゆ	585 23.6 1.8	712 28.5 2.2
31	金	コッペパン　牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ かぼちゃのムース	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　たまねぎ キャベツ　きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも さとう かぼちゃのムース	オリーブゆ なたねゆ	582 26.0 2.0	701 31.2 2.8