

10月給食献立表



高池小学校

令和7年度

日	曜日	飲み物	主食	献立名	主 な 材 料		
					血や肉になる	働く力になる	体の調子をととのえる
1	水			豚肉のしょうが焼き ツナサラダ 梅干し（和歌山県提供）	ぶたにく ツナ	ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんじん きゅうり キャベツ うめぼし
2	木			春巻き ブロッコリー 三色和え	ぶたにく たまご	はるさめ はるまきのかわ あぶら マヨネーズ	ほししいたけ にんじん たけのこ ブロッコリー ほうれんそう キャベツ にんじん
3	金			チキンライス ポトフ 福神漬け 梨	とりにく ウインナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ ふくしんづけ なし
6	月			さんまのかば焼き ブロッコリーのおかか和え 高野豆腐の含め煮 お月見ゼリー	さんま かつおぶし こうや豆腐 とりにく	かたくりこ あぶら ゼリー	ブロッコリー たまねぎ ほししいたけ にんじん いんげん
お月見				シビエカレー コールスローサラダ キャンディーチーズ 福神漬け	しかみんち チーズ	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり ふくしんづけ
7	火			鶏肉の照り焼き ブロッコリー かにかまサラダ のっぺい汁	とりにく かにかま とりにく とうふ	マヨネーズ さといも こんにゃく	ブロッコリー もやし にんじん だいこん にんじん ねぎ ごぼう しめじ
8	水			焼きそば 豆腐スープ カルピス寒天	ぶたにく とうふ カルピス かんてん	やきそば	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン たまねぎ えのき ねぎ
9	木			ささみの梅肉揚げ 粉ふきいも マカロニサラダ	ささみ ハム	こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ	うめぼし おおば にんじん きゅうり キャベツ
10	金						
13	月	スポーツの日					
14	火			豆腐の中華煮 もやしの中華和え りんご	とうふ ぶたにく えび うすらたまご	ごま	はくさい にんじん ほししいたけ もやし きゅうり にんじん りんご
15	水			牛丼 きゅうりの酢の物 みそ汁	ぎゅうにく わかめ ちくわ とうふ あぶらあげ	いとこんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ
16	木			白身魚のフライ ほうれん草のソテー コンソメスープ	しろみざかな ベーコン	こむぎこ パンこ あぶら	ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ キャベツ
17	金			じゃこわかめごはん 豚肉とじゃがいもの金平 にら玉スープ	ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく たまご とうふ	じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん いんげん にら
20	月			さばの塩焼き 厚揚げと小松菜の煮びたし みそ汁	さば あつあげ とうふ	じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ
21	火			とり肉のから揚げ 大根ときゅうりのサラダ ミニトマト パナナ	とりにく かつおぶし	あぶら かたくりこ	にんにく しょうが だいこん きゅうり ミニトマト パナナ
22	水			食パン ブラウンシチュー フレンチサラダ 柚子ジャム	とりにく	パン じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん きゅうり
23	木			鶏肉のケチャップ和え ブロッコリー かぼちゃサラダ	とりにく	ケチャップ マヨネーズ マヨネーズ	ブロッコリー かぼちゃ きゅうり にんじん
24	金			すり身の天ぷら ほうれん草のごま和え 肉じゃが	すりみ ぶたにく	あぶら ごま じゃがいも いとこんにゃく	たまねぎ ごぼう にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん いんげん
27	月			豚肉となすのみそ炒め パンバンジー	ぶたにく とりにく	ごま	なす にんじん きゅうり だいこん にんじん
28	火			豆腐ナゲット ポイルキャベツ 塩昆布和え	とうふ とりひきにく たまご ちくわ しおこんぶ	かたくりこ パンこ あぶら マヨネーズ	たまねぎ キャベツ キャベツ もやし にんじん
29	水			麻婆春雨 蒸し豚の中華和え	ぶたひきにく えび ぶたにく	はるさめ ごま	にんじん ねぎ グリンピース にんにく しょうが きゅうり だいこん にんじん
30	木			たきこみごはん イカのさらさ揚げ ポイルキャベツ すまし汁	とりにく あぶらあげ イカ わかめ	こんにゃく かたくりこ あぶら マヨネーズ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ キャベツ えのき ねぎ
31	金			厚揚げのみそ炒め 和風サラダ かぼちゃドーナツ	あつあげ ぶたにく たまご	ホットケーキミックス あぶら	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ
ハロウィン							

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

