

令和7年度 10月 献立予定表

門川町学校給食センター

日付	O主食 ●主菜 ★副菜 ★その他 ◎（主食主菜兼用）	ざいりょう			ちょうみりょう		小学校	中学校
		エネルギーになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)			エネルギー基準	たんぱく質基準
							650	830
							たんぱく質基準 21~32	27~41
1 / 水	Oむぎごはん ●いわししょうがに★そえやさ ☆みそしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら	いわし こんぶ あつあげ わかめ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ えのき こまつな	こいくちしょうゆ みりん しお にぼし		601	719
2 / 木	Oげんりょうコッペパン ◎きのこスパゲティ ☆スタミナサラダ ★ぎゅうにゅう	パン スパゲティ あぶら さとう	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	マッシュルーム にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり コーン カリフラワー	うすくちしょうゆ しお こしょう す ガーリック		601	708
3 / 金	Oむぎごはん ●おつきみハンバーグ★そえきゅうり ☆クリームスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ バター	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが トマト きゅうり たまねぎ にんじん コーン キャベツ かぼちゃ	ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース しお うすくちしょうゆ ガラスープ こしょう		618	749
6 / 月	◎このはどん ☆しおこうじのサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご かにかまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん だいこん もやし コーン	にぼし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しおこうじ す		601	720
7 / 火	Oこめこパン ●はっほうさい ☆あんにと豆腐 ★ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら かたくりこ あんにと豆腐 ゼリー	ぶたにく うずらのたまご ぎゅうにゅう	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ しょうが たけのこ ちんげんさい みかん りんご	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう		645	751
8 / 水	Oむぎごはん ●メンチカツ★そえやさ ☆とうにゅうみそしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら こめこ	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん しいたけ しめじ ねぎ	しお こいくちしょうゆ す うすくちしょうゆ にぼし		604	723
9 / 木	Oナン ●キーマカレー ☆やさしいレモンあえ ★ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら さつまいも さとう ごま	ぶたにく だいず チーズ ハム かいそう ぎゅうにゅう	トマト りんご にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり レモン	しお カレーこ チャツネ ウスターソース フイヨン うすくちしょうゆ す		599	749
10 / 金	Oむぎごはん ●まめとんじる ☆ビタミンAサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも	ぶたにく だいず とうふ みそ とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん もやし ねぎ ほうれんそう ブロッコリー にんじん	にぼし ごまドレッシング		602	720
14 / 火	Oコッペパン ●とりとやさしいチャウダー ☆ミックスビーンズサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こめこ	とりにく とうにゅう だいず いんげんまめ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり かぼちゃ	しお こしょう フイヨン マヨネーズ		630	736
15 / 水	◎あきのさちごはん ☆オクラのあえもの ☆すましじる ★ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう くり	とりにく あぶらあげ かにかまぼこ わかめ だいず ぎゅうにゅう	しめじ しいたけ にんじん きゅうり もやし オクラ たまねぎ ねぎ ごぼう	こんぶ しお みりん うすくちしょうゆ あおじそドレッシング にぼし さけ		583	697
16 / 木	Oコッペパン ●トマトオムレツ★そえサラダ ☆イタリアンミネストローネ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう スパゲティ じゃがいも	たまご ぶたにく ツナ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しめじ なす	ケチャップ こいくちしょうゆ マヨネーズ しお こしょう ワイン うすくちしょうゆ フイヨン		601	716
17 / 金	◎ぐでくさんヘルシーぎゅうどん ☆こんぶいりすのもの ★きゅうしょくムース ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま ムース	ぎゅうにく かまぼこ ハム こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ あおまめ だいこん きゅうり	かつおぶし みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す		629	738
20 / 月	Oむぎごはん ●たまごいりぶたキムチ ☆わかめスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご かまぼこ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	ねぎ にんにく にんじん たまねぎ はくさいキムチ ちんげんさい コーン	こしょう こいくちしょうゆ ガラスープ しお うすくちしょうゆ		603	723
21 / 火	Oマヨネーズパン ●やさしいクリームスープ ☆ひじきのサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さつまいも さとう	とりにく ツナ ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ コーン	しお こしょう ガラスープ ホワイトルウ うすくちしょうゆ す		611	710
22 / 水	Oむぎごはん ●あきやさしいのもの ☆かんてんいりすのもの ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう ごま ごまあぶら	とりにく あつあげ かんてん ぎゅうにゅう	しめじ さやいんげん こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん きゅうり ほうれんそう	みりん さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す しお		606	725
23 / 木	Oげんりょうコッペパン ◎タンタンビーフン ☆パンパンジー ★ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら ビーフン ごま	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	たけのこ ちんげんさい しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし	みりん ガラスープ うすくちしょうゆ トウバンジャン ごまドレッシング		607	715
24 / 金	◎メキシカンライス ☆マロニースープ ☆わなしのゼリー ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら マロニー ゼリー	ウインナー かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが グリーンピース もやし ねぎ	カレーこ ケチャップ ウスターソース しお こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ		602	707
27 / 月	Oむぎごはん ●ホイコーロー ☆ワントンスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう こむぎこ かたくりこ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	キャベツ たけのこ しょうが にんにく あか・き・みどりピーマン にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ えのき こまつな	テンメンジャン トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ オイスターソース しお ガラスープ うすくちしょうゆ みりん こしょう		607	727
28 / 火	Oコッペパン ●にくとやさしいカレーにこみ ☆かみかみサラダ ★ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく するめ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう きゅうり	オイスターソース しお カレーこ ケチャップ ウスターソース す うすくちしょうゆ		620	724
29 / 水	Oむぎごはん ●さかなのちゃんちゃんやき ☆みぞれじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	さば みそ とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし だいこん こまつな	こいくちしょうゆ こしょう さけ みりん しお にぼし うすくちしょうゆ		643	772
30 / 木	◎チリドッグ ☆トマトとブロッコリーのスープ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう	ウインナー ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト しめじ コーン にんにく	チリソース さけ こしょう カレーこ ウスターソース ケチャップ しお あかとうがらし コーンパウダー ガーリック クミン オレガノ フイヨン		621	725
31 / 金	Oむぎごはん ●ハロウィンスープ ☆パンプキンサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンこ かたくりこ さとう マカロニ きび あわ ひえ げんまい くろまい あかまい もちこめ おしむぎ キヌア はとむぎ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ きゅうり かぼちゃ	こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ しお マヨネーズ		618	741
							20.0	23.3

※10月6日（月）は、草川小は振替休業日のため給食はありません。
 ※10月17日（金）・20日（月）は、小学校は振替休業日のため給食はありません。
 ※10月31日（金）は、門川小は遠足のため給食はありません。

令和7年度 10月 献立予定表

**門川中学校
門川町学校給食センター**

日付	○主食 ●主菜 ☆副菜 ★その他 ◎（主食主菜兼用）	ざいりょう			ちょうみりょう		小学校	中学校
		エネルギーになる （き）	からだをつくる （あか）	からだのちょうしをととのえる （みどり）			エネルギー基準	たんぱく質基準
							650	830
							21～32	27～41
1 / 水	○むぎごはん ●いわししょうがに☆そえやさ ☆みそしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら	いわし こんぶ あつあげ わかめ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ えのき こまつな	こいくちしょうゆ みりん しお にぼし	601	719	
2 / 木	○げんりょうコッペパン ◎きのこスパゲティ ☆スタミナサラダ ★ぎゅうにゅう	パン スパゲティ あぶら さとう	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	マッシュルーム にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり コーン カリフラワー	うすくちしょうゆ しお こしょう す ガーリック	601	708	
3 / 金	○むぎごはん ●おつきみハンバーグ☆そえきゅうり ☆クリームスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ バター	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが トマト きゅうり たまねぎ にんじん コーン キャベツ かぼちゃ	ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース しお うすくちしょうゆ ガラスープ こしょう	618	749	
6 / 月	◎このはどん ☆しおこうじのサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご かにかまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん だいこん もやし コーン	にぼし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しおこうじ す	601	720	
7 / 火	○こめごはん ●はっぽうさい ☆あんにんどうふ ★ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら かたくりこ あんにんどうふ ゼリー	ぶたにく うすらのたまご ぎゅうにゅう	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ しょうが たけのこ ちんげんさい みかん りんご	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	645	751	
8 / 水	○むぎごはん ●メンチカツ☆そえやさ ☆とうにゅうみそしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら こめこ	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん しいたけ しめじ ねぎ	しお こいくちしょうゆ す うすくちしょうゆ にぼし	604	723	
9 / 木	○ナン ●キーマカレー ☆やさしいのレモンあえ ★ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら さつまいも さとう ごま	ぶたにく だいす チーズ ハム かいそう ぎゅうにゅう	トマト りんご にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり レモン	しお カレーこ チャツネ ウスターソース ブイヨン うすくちしょうゆ す	599	749	
10 / 金	○むぎごはん ●まめとんじる ☆ビタミンAサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも	ぶたにく だいす とうふ みそ とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん もやし ねぎ ほうれんそう ブロッコリー にんじん	にぼし ごまドレッシング	602	720	
14 / 火	○コッペパン ●とりとやさしいのチャウダー ☆ミックスビーンズサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こめこ	とりにく とうにゅう だいす いんげんまめ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり かぼちゃ	しお こしょう ブイヨン マヨネーズ	630	736	
15 / 水	◎あきのさちごはん ☆オクラのあえもの ☆すましじる ★ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう くり	とりにく あぶらあげ かにかまぼこ わかめ だいす ぎゅうにゅう	しめじ しいたけ にんじん きゅうり もやし オクラ たまねぎ ねぎ ごぼう	こんぶ しお みりん うすくちしょうゆ あおじそドレッシング にぼし さけ	583	697	
16 / 木	○コッペパン ●トマトオムレツ☆そえサラダ ☆イタリアンミネストローネ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう スパゲティ じゃがいも	たまご ぶたにく ツナ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しめじ なす	ケチャップ こいくちしょうゆ マヨネーズ しお こしょう ワイン うすくちしょうゆ ブイヨン	601	716	
17 / 金	◎ぐたくさんヘルシーぎゅうどん ☆こんぶいりすのもの ★きゅうしょくムース ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま ムース	ぎゅうにゅう かまぼこ ハム こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ あおまめ だいこん きゅうり	かつおぶし みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す	629	738	
20 / 月	○むぎごはん ●たまごいりぶたキムチ ☆わかめスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご かまぼこ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	ねぎ にんにく にんじん たまねぎ はくさいキムチ ちんげんさい コーン	こしょう こいくちしょうゆ ガラスープ しお うすくちしょうゆ	603	723	
21 / 火	○マヨネーズパン ●やさしいのクリームスープ ☆ひじきのサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さつまいも さとう	とりにく ツナ ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ コーン	しお こしょう ガラスープ ホワイトルウ うすくちしょうゆ す	611	710	
22 / 水	○むぎごはん ●あきやさしいのもの ☆かんでいりすのもの ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう ごま ごまあぶら	とりにく あつあげ かんでん ぎゅうにゅう	しめじ さやいんげん こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん きゅうり ほうれんそう	みりん さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す しお	606	725	
23 / 木	○げんりょうコッペパン ◎タンタンビーフン ☆パンパンジー ★ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら ビーフン ごま	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	たけのこ ちんげんさい しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし	みりん ガラスープ うすくちしょうゆ トウバンジャン ごまドレッシング	607	715	
24 / 金	◎メキシカンライス ☆マロニースープ ☆わなしのゼリー ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら マロニー ゼリー	ウインナー かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが グリーンピース もやし ねぎ	カレーこ ケチャップ ウスターソース しお こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ	602	707	
27 / 月	○むぎごはん ●ホイコーロー ☆ワントンスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう こむぎこ かたくりこ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	キャベツ たけのこ しょうが にんにく あか・き・みどりピーマン にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ えのき こまつな	テンメンジャン トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ オイスターソース しお ガラスープ うすくちしょうゆ みりん こしょう	607	727	
28 / 火	○コッペパン ●にくとやさしいのカレーにこみ ☆かみかみサラダ ★ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく するめ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう きゅうり	オイスターソース しお カレーこ ケチャップ ウスターソース す うすくちしょうゆ	620	724	
29 / 水	○むぎごはん ●さかなのちゃんちゃんやき ☆みぞれじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	さば みそ とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし だいこん こまつな	こいくちしょうゆ こしょう さけ みりん しお にぼし うすくちしょうゆ	643	772	
30 / 木	◎チリドッグ ☆トマトとブロッコリーのスープ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう	ウインナー ぶたにく だいす とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト しめじ コーン にんにく	チリソース さけ こしょう カレーこ ウスターソース ケチャップ しお あかとうがらし コーンパウダー ガーリック クミン オレガノ ブイヨン	621	725	
31 / 金	○むぎごはん ●ハロウィンスープ ☆パンブキンサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンこ かたくりこ さとう マカロニ きび あわ ひえ げんまい くろまい あかまい もちごめ おしおぎ キヌア はとむぎ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ きゅうり かぼちゃ	こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ しお マヨネーズ	618	741	

令和7年度 10月 献立予定表

五十鈴小学校
門川町学校給食センター

日付	○主食 ●主菜 ☆副菜 ★その他 ◎（主食主菜兼用）	ざいりょう			ちょうみりょう		小学校	中学校
		エネルギーになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)			エネルギー基準	たんぱく質基準
							650	830
							たんぱく	たんぱく
1 / 水	○むぎごはん ●いわししょうがに☆そえやさしい ☆みそしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら	いわし こんぶ あつあげ わかめ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ えのき こまつな	こいくちしょうゆ みりん しお にぼし	601	719	
2 / 木	○げんりょうコッペパン ◎きのこスパゲティ ☆スタミナサラダ ★ぎゅうにゅう	パン スパゲティ あぶら さとう	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	マッシュルーム にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり コーン カリフラワー	うすくちしょうゆ しお こしょう す ガーリック	601	708	
3 / 金	○むぎごはん ●おつきみハンバーグ☆そえきゅうり ☆クリームスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ バター	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが トマト きゅうり たまねぎ にんじん コーン キャベツ かぼちゃ	ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース しお うすくちしょうゆ ガラスープ こしょう	618	749	
6 / 月	◎このはどん ☆しおこうじのサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご かにかまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん だいこん もやし コーン	にぼし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しおこうじ す	601	720	
7 / 火	○こめこパン ●はっばうさい ☆あんにんどうふ ★ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら かたくりこ あんにんどうふ ゼリー	ぶたにく うすらのたまご とりにく ぎゅうにゅう	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ しょうが たけのこ ちんげんさい みかん りんご	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	645	751	
8 / 水	○むぎごはん ●メンチカツ☆そえやさしい ☆とうにゅうみそしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら こめこ	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん しいたけ しめじ ねぎ	しお こいくちしょうゆ す うすくちしょうゆ にぼし	604	723	
9 / 木	○ナン ●キーマカレー ☆やさいのレモンあえ ★ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら さつまいも さとう ごま	ぶたにく だいす チーズ ハム かいそう ぎゅうにゅう	トマト りんご にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり レモン	しお カレーこ チャツネ ウスターソース フイヨン うすくちしょうゆ す	599	749	
10 / 金	○むぎごはん ●まめとんじる ☆ビタミンAサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも	ぶたにく だいす とうふ みそ とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん もやし ねぎ ほうれんそう ブロッコリー にんじん	にぼし ごまドレッシング	602	720	
14 / 火	○コッペパン ●とりとやさいのチャウダー ☆ミックスピーンズサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こめこ	とりにく とうにゅう だいす いんげんまめ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり かぼちゃ	しお こしょう フイヨン マヨネーズ	630	736	
15 / 水	◎あきのさちごはん ☆オクラのあえもの ☆すましじる ★ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう くり	とりにく あぶらあげ かにかまぼこ わかめ だいす ぎゅうにゅう	しめじ しいたけ にんじん きゅうり もやし オクラ たまねぎ ねぎ ごぼう	こんぶ しお みりん うすくちしょうゆ あおじそドレッシング にぼし さけ	583	697	
16 / 木	○コッペパン ●トマトオムレツ☆そえサラダ ☆イタリアンミネストローネ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう スパゲティ じゃがいも	たまご ぶたにく ツナ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しめじ なす	ケチャップ こいくちしょうゆ マヨネーズ しお こしょう ワイン うすくちしょうゆ フイヨン	601	716	
17 / 金	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日							
20 / 月								
21 / 火	○マヨネーズパン ●やさいのクリームスープ ☆ひじきのサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さつまいも さとう	とりにく ツナ ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ コーン	しお こしょう ガラスープ ホワイトルウ うすくちしょうゆ す	611	710	
22 / 水	○むぎごはん ●あきやさいのもの ☆かんでんいりすのもの ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう ごま ごまあぶら	とりにく あつあげ かんでん ぎゅうにゅう	しめじ さやいんげん こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん きゅうり ほうれんそう	みりん さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す しお	606	725	
23 / 木	○げんりょうコッペパン ◎タンタンビーフン ☆パンパンジー ★ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら ビーフン ごま	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	たけのこ ちんげんさい しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし	みりん ガラスープ うすくちしょうゆ トウバンジャン ごまドレッシング	607	715	
24 / 金	◎メキシカンライス ☆マロニースープ ☆わなしのゼリー ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら マロニー ゼリー	ウインナー かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが グリーンピース もやし ねぎ	カレーこ ケチャップ ウスターソース しお こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ	602	707	
27 / 月	○むぎごはん ●ホイコーロー ☆ワンタンスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう こむぎこ かたくりこ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	キャベツ たけのこ しょうが にんにく あか・き・みどりピーマン にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ えのき こまつな	テンメンジャン トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ オイスターソース しお ガラスープ うすくちしょうゆ みりん こしょう	607	727	
28 / 火	○コッペパン ●にくとやさいのカレーにこみ ☆かみかみサラダ ★ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく するめ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう きゅうり	オイスターソース しお カレーこ ケチャップ ウスターソース す うすくちしょうゆ	620	724	
29 / 水	○むぎごはん ●さかなのちゃんちゃんやき ☆みぞれじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	さば みそ とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし だいこん こまつな	こいくちしょうゆ こしょう さけ みりん しお にぼし うすくちしょうゆ	643	772	
30 / 木	◎チリドッグ ☆トマトとブロッコリーのスープ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう	ウインナー ぶたにく だいす とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト しめじ コーン にんにく	チリソース さけ こしょう カレーこ ウスターソース ケチャップ しお あかとうがらし コーンパウダー ガーリック クミン オレガノ フイヨン	621	725	
31 / 金	○むぎごはん ●ハロウィンスープ ☆パンプキンサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンに かたくりこ さとう マカロニ きび あわ ひえ げんまい くろまい あかまい もちこめ おしむぎ キヌア はとむぎ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ きゅうり かぼちゃ	こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ しお マヨネーズ	618	741	

※10月17日（金）・20日（月）は、小学校は振替休業日のため給食はありません。

令和7年度 10月 献立予定表

門川小学校
門川町学校給食センター

日付	○主食 ●主菜 ★副菜 ★その他 ◎（主食主菜兼用）	ざいりょう			ちょうみりょう		小学校	中学校
		エネルギーになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)			エネルギー基準	たんぱく質基準
							650	830
							たんぱく質基準	たんぱく質基準
1 / 水	○むぎごはん ●いわししょうがに☆そえやさい ☆みそしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら	いわし こんぶ あつあげ わかめ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ えのき こまつな	こいくちしょうゆ みりん しお にぼし	601	719	
2 / 木	○げんりょうコッペパン ◎きのこスパゲティ ☆スタミナサラダ ★ぎゅうにゅう	パン スパゲティ あぶら さとう	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	マッシュルーム にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり コーン カリフラワー	うすくちしょうゆ しお こしょう す ガーリック	601	708	
3 / 金	○むぎごはん ●おつきみハンバーグ☆そえきゅうり ☆クリームスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ バター	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが トマト きゅうり たまねぎ にんじん コーン キャベツ かぼちゃ	ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース しお うすくちしょうゆ ガラスープ こしょう	618	749	
6 / 月	◎このはどん ☆しおこうじのサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご かにかまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん だいこん もやし コーン	にぼし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しおこうじ す	601	720	
7 / 火	○こめこパン ●はっぽうさい ☆あんになんどうふ ★ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら かたくりこ あんになんどうふ ゼリー	ぶたにく うすらのたまご とりにく ぎゅうにゅう	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ しょうが たけのこ ちんげんさい みかん りんご	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	645	751	
8 / 水	○むぎごはん ●メンチカツ☆そえやさい ☆とうにゅうみそしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら こめこ	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん しいたけ しめじ ねぎ	しお こいくちしょうゆ す うすくちしょうゆ にぼし	604	723	
9 / 木	○ナン ●キーマカレー ☆やさいのレモンあえ ★ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら さつまいも さとう ごま	ぶたにく だいす チーズ ハム かいそう ぎゅうにゅう	トマト りんご にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり レモン	しお カレーこ チャツネ ウスターソース フイヨン うすくちしょうゆ す	599	749	
10 / 金	○むぎごはん ●まめとんじる ☆ビタミンAサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも	ぶたにく だいす とうふ みそ とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん もやし ねぎ ほうれんそう ブロッコリー にんじん	にぼし ごまドレッシング	602	720	
14 / 火	○コッペパン ●とりとやさいのチャウダー ☆ミックスピーンズサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こめこ	とりにく とうにゅう だいす いんげんまめ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり かぼちゃ	しお こしょう フイヨン マヨネーズ	630	736	
15 / 水	◎あきのさちごはん ☆オクラのあえもの ☆すましじる ★ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう くり	とりにく あぶらあげ かにかまぼこ わかめ だいす ぎゅうにゅう	しめじ しいたけ にんじん きゅうり もやし オクラ たまねぎ ねぎ ごぼう	こんぶ しお みりん うすくちしょうゆ あおじそドレッシング にぼし さけ	583	697	
16 / 木	○コッペパン ●トマトオムレツ☆そえサラダ ☆イタリアンミネストローネ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう スパゲティ じゃがいも	たまご ぶたにく ツナ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しめじ なす	ケチャップ こいくちしょうゆ マヨネーズ しお こしょう ワイン うすくちしょうゆ フイヨン	601	716	
17 / 金	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日							
20 / 月								
21 / 火	○マヨネーズパン ●やさいのクリームスープ ☆ひじきのサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さつまいも さとう	とりにく ツナ ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ コーン	しお こしょう ガラスープ ホワइटルウ うすくちしょうゆ す	611	710	
22 / 水	○むぎごはん ●あきやさいのもの ☆かんでんいりすのもの ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう ごま ごまあぶら	とりにく あつあげ かんでん ぎゅうにゅう	しめじ さやいんげん こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん きゅうり ほうれんそう	みりん さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す しお	606	725	
23 / 木	○げんりょうコッペパン ◎タンタンビーフン ☆パンパンジー ★ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら ビーフン ごま	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	たけのこ ちんげんさい しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし	みりん ガラスープ うすくちしょうゆ トウバンジャン ごまドレッシング	607	715	
24 / 金	◎メキシカンライス ☆マロニースープ ★わなしのゼリー ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら マロニー ゼリー	ウインナー かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが グリーンピース もやし ねぎ	カレーこ ケチャップ ウスターソース しお こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ	602	707	
27 / 月	○むぎごはん ●ホイコーロー ☆ワンタンスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう こむぎこ かたくりこ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	キャベツ たけのこ しょうが にんにく あか・き・みどりピーマン にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ えのき こまつな	テンメンジャン トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ オイスターソース しお ガラスープ うすくちしょうゆ みりん こしょう	607	727	
28 / 火	○コッペパン ●にくとやさいのカレーにこみ ☆かみかみサラダ ★ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく するめ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう きゅうり	オイスターソース しお カレーこ ケチャップ ウスターソース す うすくちしょうゆ	620	724	
29 / 水	○むぎごはん ●さかなのちゃんちゃんやき ☆みぞれじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	さば みそ とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし だいこん こまつな	こいくちしょうゆ こしょう さけ みりん しお にぼし うすくちしょうゆ	643	772	
30 / 木	◎チリドッグ ☆トマトとブロッコリーのスープ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう	ウインナー ぶたにく だいす とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト しめじ コーン にんにく	チリソース さけ こしょう カレーこ ウスターソース ケチャップ しお あかとうがらし コーンパウダー ガーリック クミン オレガノ フイヨン	621	725	
31 / 金	えんそく 遠足							

※10月17日（金）・20日（月）は、小学校は振替休業日のため給食はありません。
※10月31日（金）は、門川小は遠足のため給食はありません。

令和7年度 10月 献立予定表

草川小学校
門川町学校給食センター

日付		ざいりょう			ちょうみりょう		小学校	中学校
○主食 ●主菜 ☆副菜 ★その他 ◎（主食主菜兼用）		エネルギーになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)			エネルギー基準 650	たんぱく質基準 830
							21~32	27~41
1 ／ 水	○むぎごはん ●いわししょうがに☆そえやさ ☆みそしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら	いわし こんぶ あつあげ わかめ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ えのき こまつな	こいくちしょうゆ みりん しお にぼし		601	719
2 ／ 木	○げんりょうコッペパン ◎きのこスパゲティ ☆スタミナサラダ ★ぎゅうにゅう	パン スパゲティ あぶら さとう	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	マッシュルーム にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり コーン カリフラワー	うすくちしょうゆ しお こしょう す ガーリック		601	708
3 ／ 金	○むぎごはん ●おつきみハンバーグ☆そえきゅうり ☆クリームスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ バター	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが トマト きゅうり たまねぎ にんじん コーン キャベツ かぼちゃ	ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース しお うすくちしょうゆ ガラスープ こしょう		618	749
6 ／ 月	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日							
7 ／ 火	○こめごはん ●はっぼうさい ☆あんにんどうふ ★ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら かたくりこ あんにんどうふ ゼリー	ぶたにく うすらのたまご ぎゅうにゅう	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ しょうが たけのこ ちんげんさい みかん りんご	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう		645	751
8 ／ 水	○むぎごはん ●メンチカツ☆そえやさ ☆とうにゅうみそしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら こめこ	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん しいたけ しめじ ねぎ	しお こいくちしょうゆ す うすくちしょうゆ にぼし		604	723
9 ／ 木	○ナン ●キーマカレー ☆やさいのレモンあえ ★ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら さつまいも さとう ごま	ぶたにく だいず チーズ ハム かいそう ぎゅうにゅう	トマト りんご にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり レモン	しお カレーこ チャツネ ウスターソース フイヨン うすくちしょうゆ す		599	749
10 ／ 金	○むぎごはん ●まめとんじる ☆ビタミンAサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも	ぶたにく だいず とうふ みそ とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん もやし ねぎ ほうれんそう ブロッコリー にんじん	にぼし ごまドレッシング		602	720
14 ／ 火	○コッペパン ●とりとやさいのチャウダー ☆ミックスビーンズサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こめこ	とりにく とうにゅう だいず いんげんまめ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり かぼちゃ	しお こしょう フイヨン マヨネーズ		630	736
15 ／ 水	◎あきのさちごはん ☆オクラのあえもの ☆すましじる ★ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう くり	とりにく あぶらあげ かにかまぼこ わかめ だいず ぎゅうにゅう	しめじ しいたけ にんじん きゅうり もやし オクラ たまねぎ ねぎ ごぼう	こんぶ しお みりん うすくちしょうゆ あおじそドレッシング にぼし さけ		583	697
16 ／ 木	○コッペパン ●トマトオムレツ☆そえサラダ ☆イタリアンミネストローネ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう スパゲティ じゃがいも	たまご ぶたにく ツナ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しめじ なす	ケチャップ こいくちしょうゆ マヨネーズ しお こしょう ワイン うすくちしょうゆ フイヨン		601	716
17 ／ 金	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日							
20 ／ 月	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日							
21 ／ 火	○マヨネーズパン ●やさいのクリームスープ ☆ひじきのサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さつまいも さとう	とりにく ツナ ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ コーン	しお こしょう ガラスープ ホワイトルウ うすくちしょうゆ す		611	710
22 ／ 水	○むぎごはん ●あきやさいのもの ☆かんでんいりすのもの ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう ごま ごまあぶら	とりにく あつあげ かんでん ぎゅうにゅう	しめじ さやいんげん こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん きゅうり ほうれんそう	みりん さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す しお		606	725
23 ／ 木	○げんりょうコッペパン ◎タンタンビーフン ☆パンパンジー ★ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら ビーフン ごま	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	たけのこ ちんげんさい しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし	みりん ガラスープ うすくちしょうゆ トウバンジャン ごまドレッシング		607	715
24 ／ 金	◎メキシカンライス ☆マロニースープ ☆わなしのゼリー ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら マロニー ゼリー	ウインナー かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが グリーンピース もやし ねぎ	カレーこ ケチャップ ウスターソース しお こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ		602	707
27 ／ 月	○むぎごはん ●ホイコーロー ☆ワンタンスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう こむぎこ かたくりこ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	キャベツ たけのこ しょうが にんにく あか・き・みどりピーマン にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ えのき こまつな	テンメンジャン トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ オイスターソース しお ガラスープ うすくちしょうゆ みりん こしょう		607	727
28 ／ 火	○コッペパン ●にくとやさいのカレーにこみ ☆かみかみサラダ ★ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく するめ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう きゅうり	オイスターソース しお カレーこ ケチャップ ウスターソース す うすくちしょうゆ		620	724
29 ／ 水	○むぎごはん ●さかなのちゃんちゃんやき ☆みぞれじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	さば みそ とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし だいこん こまつな	こいくちしょうゆ こしょう さけ みりん しお にぼし うすくちしょうゆ		643	772
30 ／ 木	◎チリドッグ ☆トマトとブロッコリーのスープ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう	ウインナー ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト しめじ コーン にんにく	チリソース さけ こしょう カレーこ ウスターソース ケチャップ しお あかとうがらし コーンパウダー ガーリック クミン オレガノ フイヨン		621	725
31 ／ 金	○むぎごはん ●ハロウィンスープ ☆パンプキンサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンこ かたくりこ さとう マカロニ きび あわ ひえ げんまい くろまい あかまい もちこめ おしむぎ キヌア はとむぎ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ きゅうり かぼちゃ	こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ しお マヨネーズ		618	741

※10月6日（月）は、草川小は振替休業日のため給食はありません。

※10月17日（金）・20日（月）は、小学校は振替休業日のため給食はありません。