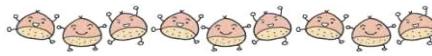


令和7年度 10月 こんだて表



三豊市南部学校給食センター

日曜	献立名			材料名							
	主食	牛乳 スプーン	おかず	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂		
1 水	コッペパン だいすきヨコクリーム	-★	さけのムニエル フレンチサラダ やさいたっぷりスープ	だいすき さけ ベーコン	牛にゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ	パン こむぎこ さとう じゃがいも	オリーブあぶら あぶら		
2 木	麦ごはん	-★	かつおのあげに やさいのごまあえ かきたまじるりんご	かつお とうふ たまご	牛にゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきだけりんご	米 麦 かたくりこ さとう	ごま あぶら		
3 金	コッペパン	-★	とうふハンバーグ ドレッシングサラダ ポークビーンズ	とりにく とうふ だいすき ぶたにく ベーコン	牛にゅう	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら		
6 月	くりごはん	-★	さばのしおやき すだちふうみづけ さといものみそしる おつきみだいふく	さば あぶらあげ みそ いんげんまめ とうにゅう	牛にゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ すだち たまねぎ しめじ	米 くり さとう さといも こめこ さつまいも			
7 火	麦ごはん	-★	だいがくいも ひじきいりやさいのナムル やさいとあつあげのキムチいため	ぶたにく あつあげ みそ	牛にゅう ひじき	こまつな にんじん ねぎ ピーマン	もやし しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ はくさい ほししいたけ	米 麦 さつまいも さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら		
8 水	こめこパン	-★	バーベキュードチキン げんきサラダ せとのチャウダー	とりにく かつおぶし ハム ベーコン	牛にゅう こんぶ なまクリーム	にんじん パプリカ	レモン にんにく キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし たまねぎ はくさい エリンギ	パン さとう さつまいも ふしめん コーンスターク	あぶら オリーブあぶら		
9 木	麦ごはん	-★	とうふのちぎりあげ やさいのごます ちくぜんに	とうふ とりにく	牛にゅう ひじき ちりめん	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし えだまめ たけのこ しょうが キャベツ ごぼう れんこん	米 麦 かたくりこ こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら ごま		
10 金	秋のきのこカレー	-★	こざかなアーモンド かいそうサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく ツナ	牛にゅう かえり わかめ くわくわめ	にんじん しめじ エリンギ キャベツ きゅうり ブルーベリー	にんにく たまねぎ えのきだけ とうもろこし れんこん キャベツ きゅうり ブルーベリー	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら アーモンド ごまあぶら ごま		
14 火	ばらずし	-★	さつまいものてんぷら さんしょくなます とうふじる わせみかん	あぶらあげ たまご とうふ なると	牛にゅう ちりめん わかめ こんぶ	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ みかん	米 さとう さつまいも こめこ こむぎこ	あぶら		
15 水	ミルクパン	-★	さかなのサクサクあげ チリコンカン れんこんのサラダ	メルルーサ ツナ だいすき ぶたにく	牛にゅう	にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	パン こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら		
16 木	麦ごはん	-★	えびのチリソース バンサンスウ あつあげいりはっぽうさい	えび ぶたにく あつあげ	牛にゅう	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ はくさい にんにく	米 麦 さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら あぶら		
17 金	コッペパン	-★	さわらのガーリックやき ひじきのマリネ ポトフりんご	さわら ハム ウインナー	牛にゅう ひじき	にんじん パセリ	にんにく きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ キャベツ セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら		
20 月	あぶたまどん	-★	ちくわのもみじあげ キャベツのごます	あぶらあげ たまご ちくわ	牛にゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし	米 麦 さとう かたくりこ こめこ こむぎこ	あぶら ごま		
21 火	麦ごはん あじつけのり	-★	さばのみそに やさいのおひたし そうめんじる	さば みそ あぶらあげ	牛にゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 麦 さとう そうめん	ごま		
22 水	セルフハンバーガー ^(丸せんりゅうふんパン)	-★	(ハンバーグ ゆでやさい トマトケチャップ) 秋あじシチュー かき	とりにく ぶたにく	牛にゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ かき	パン さつまいも くり じゃがいも こむぎこ	あぶら		
23 木	麦ごはん	-★	さけのからあげ やさいのポンずあえ さつまいものみそしる	さけ かつおぶし みそ あぶらあげ	牛にゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	米 麦 こむぎこ かたくりこ さつまいも	あぶら		
24 金	ハヤシライス	-★	じゃがいものソナマヨやき ひじきのサラダ	牛にく ツナ	牛にゅう ひじき	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ ごまあぶら		
27 月	麦ごはん	-★	いわしのかばやきふう さんしょくあえ こうやどうふのたまごとじ	いわし こうやどうふ とりにく たまご	牛にゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ	米 麦 かたくりこ さとう	あぶら ごま		
28 火	秋のかおりごはん	-★	さんまのポンずしょうゆ いそかあえ すまじる	とりにく さんま とうふ あぶらあげ	牛にゅう こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん ねぎ	ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	米 くり	あぶら ごま		
29 水	コッペパン	-★	とりにくのからあげ ぐだくさんミルクスープ ごまあドレッシングサラダ わせみかん	とりにく ベーコン	牛にゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ みかん	パン かたくりこ こめこ さとう さつまいも	あぶら ごま		
30 木	麦ごはん	-★	しゅうまい チンゲンサイりマーボーどうふ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	とりにく ぶたにく とうふ だいすき みそ	牛にゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ	米 麦 こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら		
31 金	スイートロールパン	-★	きのこスパゲティ れんこんチップス だいこんサラダ パンプキンババロア	ぶたにく ハム とうにゅう	牛にゅう	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ れんこん だいこん かぼちゃ エリンギ しめじ えのきだけ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ	あぶら ごま		

* 献立・材料は、都合により変更することがあります。※ はしは、毎日持ってきましょう。★の日は、スプーンがつきます。※ 幼稚園では、安全面を重視し「節分の豆」「ミニトマト」「ブドウ」の提供を中止いたします。