



# 2025年 10月分献立表



邑楽町立学校給食センター

日	曜	献立名	体をつくる	体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分				
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物					5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂		
1	水	ご飯 牛乳	プルコギ しらすサダ にらたまスープ	ぶたにく 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ 大豆もやし にんにく キャベツ しらす コーン えのきたけ しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま ドレッシング	611 744	24.7 29.8	19.9 23.6	2.2 2.8		
2	木	ご飯 牛乳	かつおかつ 切干大根の煮つけ tonton 汁	かつお ちくわ とり肉 ぶた肉 豆乳 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	切干大根 しらす しいたけ にんにく しょうが 大根 ねぎ ごぼう こんにやく しめじ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉 じゃがいも パン粉	油	644 796	22.8 28.0	20.4 24.6	2.2 2.8		
3	金	パーカーハウス 牛乳	ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ コンソメスープ	とり肉 ぶた肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	パン 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ノエッグマヨネーズ	639 801	24.4 29.7	30.2 37.2	2.9 3.5		
十五夜献立		6	月	ご飯 牛乳	秋の香りご飯の具 チーズはんぺんフライ(1. 1. 2) ほうれん草のみそ汁	とり肉 油揚げ はんぺん 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	しめじ しいたけ 大根 ねぎ	ご飯 さつまいも 砂糖 パン粉	油	670 880	22.5 29.5	22.6 30.5	2.6 3.4
7	火	ロールパン 牛乳	スペイン風オムレツ じゃこサラダ とり肉のトマトスープ	卵 ハム とり肉 大豆	牛乳 じゃこ わかめ チーズ	にんじん トマト ピーマン	キャベツ きゅうり もやし 大根 にんにく 玉ねぎ	パン 砂糖 片栗粉 マカロ じゃがいも	ごま ドレッシング オリーブ油	615 759	27.7 33.5	24.6 29.8	2.9 3.5		
8	水	ご飯 牛乳	ぐんまの和風カレー コーンサラダ オレンジ	とり肉 みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう りんご キャベツ きゅうり コーン オレンジ	ご飯 砂糖 さつまいも じゃがいも	油 ごま油	658 796	19.2 22.5	18.4 21.6	2.9 3.5		
9	木	ご飯 牛乳	いかのごまみそソース 韓国風肉じゃが ふわふわスープ	いか みそ ぶた肉 卵 はんぺん かまぼこ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ えのきたけ	ご飯 じゃがいも 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	662 803	27.5 32.5	19.6 23.3	2.2 2.8		
目の愛護デー献立		10	金	ご飯 牛乳	なす入りペンネポロネーゼ チーズサラダ	大豆 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ なす きゅうり	パン 砂糖 ココア マカロニ	油 ごま油	626 787	26.8 33.2	26.3 32.2	2.6 3.2
14	火	ミルクパン 牛乳	秋野菜のポトフ とり肉のマーマレード焼き グリーンサラダ	ウインナー とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく れんこん 玉ねぎ キャベツ しめじ エリンギ きゅうり	パン ジャム じゃがいも さつまいも	ドレッシング	624 771	29.3 35.1	23.8 28.2	2.8 3.5		
15	水	ご飯 牛乳	回鍋肉 ひじきとツナの彩りナムル スーラータンスープ	ぶた肉 みそ ツナ ハム 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが もやし しいたけ えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 春雨 片栗粉	ごま油 ごま ラー油	613 747	23.8 28.6	19.5 22.8	2.2 3.0		
16	木	ご飯 牛乳	三色そばろ 大学芋(1. 2. 2) 豆腐とねぎのみそ汁	とり肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しょうが 枝豆 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 さつまいも	油 ごま	679 799	25.2 30.1	20.2 22.8	2.6 3.3		
高島小 リクエスト献立		17	金	中華麺 牛乳	みそラーメンのスープ 小籠包(1. 2. 2) 春雨サラダ	ぶた肉 なると みそ とり肉	牛乳	にんじん にら	もやし キャベツ ねぎ にんにく 玉ねぎ しょうが コーン	中華麺 パン粉 春雨 片栗粉 砂糖 小麦粉	ごま 油 ごま油	610 724	24.6 28.3	17.4 19.2	2.8 3.3
20	月	ご飯 牛乳	白身魚の薬味ソース 大豆の五目煮 こしね汁	ホキ 大豆 みそ とり肉 豆腐 油揚げ さつま揚げ ぶた肉	牛乳 昆布	にんじん	ねぎ しょうが こんにやく ごぼう しいたけ	ご飯 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	655 770	29.3 33.6	20.6 22.9	2.6 3.0		
21	火	背割りコッペパン 牛乳	焼きそば ウインナー(1. 2. 2) ヨーグルト和え	ぶた肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ もやし みかん パイナップル 黄桃	パン 中華麺	油	668 831	24.4 29.6	28.2 34.2	3.1 3.6		
22	水	ご飯 発酵乳	マーボー豆腐 春巻き ビーフンのサラダ	豆腐 ぶた肉 みそ	発酵乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ	ご飯 ビーフン 砂糖 片栗粉 小麦粉 春雨	ごま油 油 ドレッシング	640 761	20.7 24.5	14.1 15.6	2.6 3.0		
学校給食 くまの日の献立		23	木	ご飯 牛乳	かみなりご飯の具 しらす入り玉子焼き おつきりこみ	とり肉 油揚げ さつまあげ 卵 ぶた肉	牛乳 しらす	にんじん 小松菜	しいたけ ごぼう こんにやく 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 幅広麺	油	652 791	25.9 31.0	18.0 20.7	2.3 2.9
24	金	ゆめロール 牛乳	とり肉と白菜のクリーム煮 さつまいものフレンチサラダ りんご	とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ はくさい キャベツ きゅうり りんご	パン 米粉 さつまいも	油 ドレッシング	600 749	21.3 26.1	25.4 31.1	2.0 2.7		
27	月	ご飯 牛乳	ぶた丼の具 野菜のごま和え なめこ汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 みつば	玉ねぎ しらす 白菜 なめこ 大根	ご飯 砂糖 ゼリー じゃがいも	油 ごま	629 759	24.2 29.2	18.0 21.1	2.5 3.3		
大阪・関西万博献立 (鳥取県)		29	水	ご飯 牛乳	どんどろけ飯の具 あじフライ梨ソース いもこん鍋	とり肉 油揚げ 豆腐 あじ ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう しいたけ 枝豆 なし ねぎ 大根 こんにやく	ご飯 砂糖 里芋 小麦粉 パン粉	油	690 838	29.3 35.2	21.5 25.6	2.3 3.1
30	木	ご飯 牛乳	五目うま煮 ブロッコリーの中華和え ユッケジャンスープ	ぶた肉 いか えび とり肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー にら	白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが ねぎ 大豆もやし	ご飯 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	628 764	27.1 32.7	19.9 23.7	2.1 2.8		
31	金	はちみつパン 牛乳	八百屋スパゲッティ ミートオムレツ かぼちゃのサラダ	とり肉 卵 ベーコン 豆乳 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ しめじ きゅうり	パン 砂糖 スパゲッティ じゃがいも パン粉	油 ノエッグマヨネーズ	636 785	25.3 29.9	24.0 27.9	2.8 3.7		

※お米はすべて邑楽町産を使用しています  
※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

### ★給食費の口座振替のお知らせ★

10月の振替日は、10月15日(水)です。よろしくお願いいたします。



上段：小学校  
下段：中学校