

学校給食献立予定表 《小学校及び義務教育学校（前期課程）》

令和6年10月

日高市学校給食センター



日	曜	主 食	おかず	体を作るもの になる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を整える もとになる食品	1人 1日 kcal	たん 白質 g	備 考
1	火	ごはん	高麗鍋 にらまんじゅう（2こ）	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖	にんにく にんじん はくさい えのき しいたけ しらたき 白菜キムチ にら 長ねぎ	635	24.9	★10月1日は日高市施行記念日とい うことで、日高市のご当地グルメ 『高麗鍋』を提供します！
2	水	ごはん	豚汁 肉団子甘酢あん（2こ）	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 肉団子甘酢あん みそ	ごはん 油 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	585	25.1	
3	木	ソフトめん	ミートソース ★きな粉揚げパン ほうれん草とベーコンのソテー	牛乳 豚肉 きな粉 ベーコン	ソフトめん コッペパン バター 小麦粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース ほうれん草 コーン	720	26.4	★今日は子どもたちからリクエスト の多い『揚げパン』です。今回はき な粉をまぶして提供します！
4	金	ごはん	肉じゃが ★いわしの梅煮	牛乳 豚肉 いわしの梅煮	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ しらたき しいたけ さやいんげん	616	27.3	★1(い)0(わ)月4(し)日は、語呂合わ せて「いわしの日」です。 骨に注意して食べましょう。
7	月	ごはん	トック ブルコギ	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん トック ごま油 でんぶん 砂糖 ごま	にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ しめじ 長ねぎ えのき はくさい にら	556	23.0	
8	火	わかめごはん	さつま汁 ★白身魚のふっくら寄せ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 みそ 白身魚のふっくら寄せ 油あげ ヨーグルト	わかめごはん あぶら さつまいも	だいこん にんじん ごぼう えのき こんにゃく 長ねぎ	584	23.9	★『白身魚のふっくら寄せ』 は、白身魚と北海道産の野菜を 練りこんだ料理です。
9	水	ごはん	★チキンときのこのドリア風 ポロニアステーキ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ポロニアステーキ	ごはん バター 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ パセリ にんにく	577	24.8	★秋が旬で、食物繊維が豊富な 「きのこ」今日はしめじとエリ ンギが入っています。
10	木	ごはん	コーン入り中華スープ 春巻（1ぼん） キャベツとコーンのソテー	牛乳 ベーコン 卵 春巻	ごはん 油 バター でんぶん	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ コーン キャベツ	639	18.4	
11	金	ごはん	チキンカレー メンチカツ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 メンチカツ	ごはん バター じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ	649	23.9	
14	月	スポーツの日							
15	火	コッペパン	★ボークビーンズ 白身魚フライ バックソース	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 白身魚フライ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	621	27.9	★大豆は「畑の肉」と言われる ほど、たんぱく質が豊富に含ま れています。
16	水	ごはん	けんちん汁 みそそばごはんの具	牛乳 油あげ 豚肉 大豆ミート みそ 大豆の華	ごはん じゃがいも 油 バター 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく えのき だいこん えだまめ たまねぎ トマト 長ねぎ	575	25.8	
17	木	ごはん	中華炒め(うずら卵なし) ショールンボー（2こ）	牛乳 豚肉 えび ショールンボー	ごはん 油 でんぶん ごま油	しょうが にんにく たけのこ にんじん きくらげ はくさい もやし チンゲンサイ	594	22.2	
18	金	ごはん	大根と油あげのみそ汁 ★かぼちゃコロッケ ふりかけ	牛乳 油あげ みそ わかめ	ごはん かぼちゃコロッケ 油	たまねぎ だいこん 長ねぎ	567	19.5	★かぼちゃの収穫は夏から初秋に行 われますが、旬は10～12月です。 2、3か月寝かせておくとより甘みが 増し、美味しくなります。
21	月	ごはん	ニョッキのスープ 鶏肉の香り焼き	牛乳 ベーコン 鶏肉	ごはん じゃがいも ニョッキ パン粉 油	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ	587	26.9	
22	火	ごはん	厚揚げマーボー いかのガーリック焼き	牛乳 豚肉 厚揚げ いか	ごはん 油 砂糖 でんぶん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	595	31.6	
23	水	ごはん	肉と大根の炊き合わせ 厚焼き卵 ひじきさんびら	牛乳 ベーコン 豚肉 厚焼き卵 ひじき	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん	602	25.8	
24	木	中華めん	タンメンの汁 ★おにまん	牛乳 豚肉	中華めん ごま油 でんぶん おにまん	にんじん たまねぎ もやし 黒きくらげ しょうが にんにく キャベツ	634	23.2	★鬼まんじゅう(おにまん)は、さつま いもの入った煮しパンのようなもの で、愛知県の郷土料理です。
25	金	ごはん	★ハッシュライズ オムレツ	牛乳 ベーコン 豚肉 オムレツ	ごはん バター 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム	644	24.1	★「ハッシュ」とは、英語で食 材を細切りにするという意味が あります。
28	月	ごはん	五目ワンタンスープ 豚肉のスタミナ炒め	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉	ごはん ワンタンの皮 ごま油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ 長ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にら	559	27.6	
29	火	子どもパン	コーンシチュー ハンバーグオーロラソース	コーン 牛乳 鶏肉 ハンバーグ	子どもパン バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ コーン	646	24.8	
30	水	ごはん	どさんこ汁 ★さばの塩焼き ベーコンキャベツのおかかサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 さばの塩焼き ベーコン おかか	ごはん バター 油 じゃがいも	にんにく にんじん もやし コーン 長ねぎ たまねぎ キャベツ	637	32.7	★骨に注意して食べましょう
31	木	ごはん	かぼちゃときのこのポタージュ 豚肉のトマトソースかけ	牛乳 ベーコン 豚肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖 バター	たまねぎ エリンギ しめじ かぼちゃ コーン にんにく トマト	611	26.5	ハロウィン献立です Trick or Treat!(トリックオアトリート)

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。

※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。

これは、元々たけのこに含まれている成分（チロシン）であり、問題ありません。

「はし」と「スプーン」を毎日持ってきましょう！

使ったあとは家に持ち帰り、きれいに洗いましょう。



平均栄養価

611 25.3



今日の地場産物

学校給食献立予定表 《中学校及び義務教育学校（後期課程）》

令和6年10月

日高市学校給食センター



日	曜	主 食	おかず	体を作るも とになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を整える もとになる食品	1人 1日 kcal	たん 白質 g	備 考
1	火	ごはん	★高麗鍋 にらまんじゅう（3個）	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖	にんにく にんじん はくさい えのき しいたけ しらす 白菜キムチ にら 長ねぎ	837	30.5	★10月1日は日高市施行記念日とい うことで、日高市のご当地グルメ 『高麗鍋』を提供します！
2	水	ごはん	豚汁 肉団子甘酢あん（2個）	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 肉団子甘酢あん みそ	ごはん 油 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	716	28.9	
3	木	ソフトめん	ミートソース ★きな粉揚げパン ほうれん草とベーコンのソテー	牛乳 豚肉 きな粉 ベーコン	ソフトめん コッペパン バター 小麦粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース ほうれん草 コーン	825	30.0	★今日は子どもたちからリクエスト の多い『揚げパン』です。今回はき な粉をまぶして提供します！
4	金	ごはん	肉じゃが ★いわしの梅煮	牛乳 豚肉 いわしの梅煮	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ しらす しいたけ さやいんげん	750	31.0	★11月10日(水)月4(土)日は、語呂合わ せて『いわしの日』です。 骨に注意して食べましょう。
7	月	ごはん	トック ブルコギ	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん トック ごま油 でんぶん 砂糖 ごま	にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ しめじ 長ねぎ えのき はくさい にら	694	27.3	
8	火	わかめごはん	さつまい ★白身魚のふくら寄せ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 みそ 白身魚のふくら寄せ 油あげ ヨーグルト	わかめごはん あぶら さつまいも	だいこん にんじん ごぼう えのき こんにゃく 長ねぎ	687	27.5	★『白身魚のふくら寄せ』 は、白身魚と北海道産の野菜を 練りこんだ料理です。
9	水	ごはん	★チキンときのこのドリア風 ポロニアステーキ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ポロニアステーキ	ごはん バター 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ パセリ にんにく	724	29.7	★秋が旬で、食物繊維が豊富な 「きのこ」。今日はしめじとエ リンギが入っています。
10	木	ごはん	コーン入り中華スープ 春巻（2本） キャベツとコーンのソテー	牛乳 ベーコン 卵 春巻	ごはん 油 バター でんぶん	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ コーン キャベツ	770	21.4	
11	金	ごはん	チキンカレー メンチカツ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 メンチカツ	ごはん バター じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ	838	30.8	
14	月	 スポーツの日 							
15	火	コッペパン	★ボークビーンズ 白身魚フライ パックスソース	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 白身魚フライ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	789	33.2	★大豆は「畑の肉」と言われる ほど、たんぱく質が豊富に含ま れています。
16	水	ごはん	けんちん汁 みそそばごはんの具	牛乳 油あげ 豚肉 大豆ミート みそ 大豆の華	ごはん じゃがいも 油 バター 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく えのき だいこん えだまめ たまねぎ トマト 長ねぎ	724	30.6	
17	木	ごはん	中華炒め(うすら卵なし) ショールンボー（2個）	牛乳 豚肉 えび ショールンボー	ごはん 油 でんぶん ごま油	しょうが にんにく たけのこ にんじん きくらげ はくさい もやし チンゲンサイ	717	25.5	
18	金	ごはん	大根と油あげのみそ汁 ★かぼちゃコロッケ ふりかけ	牛乳 油あげ みそ わかめ	ごはん かぼちゃコロッケ 油	たまねぎ だいこん 長ねぎ	687	22.3	★かぼちゃの収穫は夏から初秋に行 われますが、旬は10～12月です。 2、3か月寝かせておくとより甘みが 増し、美味しくなります。
21	月	ごはん	ニョッキのスープ 鶏肉の香り焼き	牛乳 ベーコン 鶏肉	ごはん じゃがいも ニョッキ パン粉 油	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ	734	31.9	
22	火	ごはん	厚揚げマーボー いかのガーリック焼き	牛乳 豚肉 厚揚げ いか	ごはん 油 砂糖 でんぶん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	749	37.9	
23	水	ごはん	肉と大根の炊き合わせ 厚焼き卵 ひじきざんぱら	牛乳 ベーコン 豚肉 厚焼き卵 ひじき	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん	739	29.2	
24	木	中華めん	タンメンの汁 ★おにまん	牛乳 豚肉	中華めん ごま油 でんぶん おにまん	にんじん たまねぎ もやし 黒きくらげ しょうが にんにく キャベツ	777	27.3	★「鬼まんじゅう(おにまん)」は、さ つまいもが入った蒸しパンのような もので、愛知県の郷土料理です。
25	金	ごはん	★ハッシュライズ オムレツ	牛乳 ベーコン 豚肉 オムレツ	ごはん バター 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム	803	28.5	★「ハッシュ」とは、英語で食 材を細切りにするという意味が あります。
28	月	ごはん	五目ワンタンスープ 豚肉のスタミナ炒め	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉	ごはん ワンタンの皮 ごま油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ 長ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にら	710	33.1	
29	火	子どもパン	コーンシチュー ハンバーグオーロラソース	コーヒーマルク 鶏肉 牛乳 ハンバーグ	子どもパン バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ コーン	855	31.7	
30	水	ごはん	どさんこ汁 ★さばの塩焼き ベーコンキャベツのおかかサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 さばの塩焼き ベーコン おかか	ごはん バター 油 じゃがいも	にんにく にんじん もやし コーン 長ねぎ たまねぎ キャベツ	793	38.7	★骨に注意して食べましょう
31	木	ごはん	かぼちゃときのこのポタージュ 豚肉のトマトソースかけ	牛乳 ベーコン 豚肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖 バター	たまねぎ エリンギ しめじ かぼちゃ コーン にんにく トマト	771	31.6	ハロウィン献立です Trick or Treat!(トリック・オア・トリート)

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分（チロシン）であり、問題ありません。

「はし」と「スプーン」を毎日持ってきてみましょう！

使ったあとは家に持ち帰り、きれいに洗いましょう。



平均栄養価

759 29.9

長ねぎ



10月の地場産物