

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7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 ものになる食品	体の調子を整える ものになる食品	エネルギー kcal	たん 白質 g	備 考
1	水	ごはん	★高麗鍋 チヂミ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 砂糖 チヂミ	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	595	24.3	☆日高市の市制施行記念日です☆ ★高麗鍋は2016年に、高麗郡建郡 1300年の記念に作られた料理です。
2	木	ごはん	じゃがいもとワカメのみそ汁 豚肉の元気ソースかけ	牛乳 油あげ みそ わかめ 豚肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ラー油	長ねぎ たまねぎ にんにく	550	26.3	
3	金	食パン	★さつまいものシチュー ウインナー焼き(2はん)	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ ウインナー	食パン 油 さつまいも 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ	666	26.8	★さつまいもは、秋が旬の食べ物で す。食物繊維がたくさん含まれており、 お腹の調子をよくしてくれます。
6	月	わかめごはん	★月菜汁 ★いわしの梅煮 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油あげ いわしの梅煮 ヨーグルト	わかめごはん さといも	にんじん しいたけ ほうれん草 長ねぎ	620	28.9	★十五夜は別名「芋名月」と呼ばれ、里 芋料理を食べる風習もあるそうです。 ★骨に注意して食べましょう。
7	火	ごはん	キャベツとウインナーの洋風煮 ピザ春巻き(2はん)	牛乳 ウインナー	ごはん バター じゃがいも ピザ春巻き 油	たまねぎ にんじん キャベツ	635	14.2	
8	水	ごはん	★沢煮碗 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじききんぴら	牛乳 豚肉 油あげ 鶏肉 ひじき	ごはん 油 卵不使用マヨネーズ 砂糖	にんじん ごぼう 長ねぎ だいこん こんにゃく えのき さやいんげん	585	28.0	★沢煮碗とは、にんじん、ごぼうな どの食材を、千切りより細く切った 汁物です。
9	木	中華めん	みそラーメンの汁 シュウマイ(2こ)	牛乳 豚肉 みそ わかめ シュウマイ	中華めん ごま油	にんじん もやし しょうが にんにく 長ねぎ にら	583	25.3	
10	金	ごはん	チキンカレー ★ポテトもち	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	ごはん バター じゃがいも ポテトもち 油	にんにく にんじん たまねぎ	603	20.3	★ポテトもちとは、もちもちとした 食感が特徴の揚げ物です。
13	月	スポーツの日							
14	火	スライス コッペパン	野菜スープ ★チリドッグ	牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉	スライスコッペパン じゃがいも 油 砂糖 パン粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし	602	22.7	★パンにはさんで食べましょう。
15	水	ごはん	春雨スープ キムタクチャーハンの具	牛乳 豚肉	ごはん はるさめ ごま油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ しょうが しいたけ チンゲンサイ たくあん 白菜キムチ	555	22.4	
16	木	ごはん	大根のそぼろ煮 ★太刀魚のフライ 手作りソースかけ	牛乳 豚肉 油あげ 太刀魚のフライ	ごはん 油 砂糖	にんじん こんにゃく だいこん さやいんげん	565	22.3	★太刀魚は、刀のように細長くて平べ った形をしており、立ち泳ぎもできる白 身魚です。骨に注意して食べましょう。
17	金	ごはん	ファルファツレスープ ポロニアステーキ カレービーンズ	牛乳 コーヒーミルク ベーコン ミックスビーンズ ポロニアステーキ	ごはん じゃがいも ファルファツレ 油 砂糖	にんじん たまねぎ コーン キャベツ パセリ	570	19.7	
20	月	地粉うどん	★きつねうどんの汁 厚焼き卵	牛乳 豚肉 かまぼこ 油あげ 厚焼き卵	地粉うどん 砂糖	にんじん 長ねぎ ほうれん草 しょうが	603	28.5	★きつねうどんのきつねは、油あげのこ とで、油あげがきつねの好物とされたこ から、付いた名前だと言われています。
21	火	ごはん	マーボー豆腐 あげきょうざ(2こ)	牛乳 豚肉 豆腐 餃子	ごはん 油 砂糖 てんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	614	23.2	
22	水	子どもパン スライス	シェルマカロニ入り野菜スープ ★ハンバーグオーロラソース	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子どもパンスライス じゃがいも 油 シェルマカロニ 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	552	21.1	★パンにはさんで食べましょう。
23	木	ごはん	呉汁 ★さわらの西京焼き こんにゃくのおかか煮	牛乳 鶏肉 豚肉 油あげ みそ 大豆 さつまあげ かつお節 さわらの西京焼き	ごはん さといも 油 砂糖	にんじん だいこん ほうれん草 長ねぎ こんにゃく さやいんげん	587	31.6	★骨に注意して食べましょう。
24	金	ごはん	★若獅子カレー こんにゃくゼリー入り フルーツポンチ	牛乳 豚肉	ごはん 油 砂糖 こんにゃくゼリー	たまねぎ みかん パインアップル 黄桃	597	20.2	★若獅子(わかじし)カレーは、西 武ライオンズの選手たちが食べて いるカレーです♪
27	月	ごはん	ジャージャン豆腐 にらまんじゅう(2こ)	牛乳 豚肉 みそ 生あげ にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 てんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ	676	26.2	
28	火	ごはん	豆腐とカブのみそ汁 豚肉の生姜炒め	牛乳 油あげ みそ 豆腐 豚肉	ごはん 油	かぶ えのき ピーマン しょうが たまねぎ にんにく にんじん	558	27.8	
29	水	ごはん	ボトフ 鶏肉のバーベキューソースかけ 枝豆とコーンのソテー	牛乳 ウインナー 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく えだまめ コーン	583	26.1	
30	木	ごはん	けんちん汁 ★さばの塩焼き ふりかけ	牛乳 油あげ さばの塩焼き	ごはん 油 じゃがいも ふりかけ	にんじん ごぼう えのき こんにゃく だいこん 長ねぎ	570	27.0	★骨に注意して食べましょう。
31	金	黒パン	☆パンブキンスープ 肉団子トマトソース(2こ)	牛乳 牛乳 肉団子トマトソース	黒パン バター 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ	574	21.2	黒色、赤色、オレンジ色を取り入れた ハロウィンを意識した献立です㊤

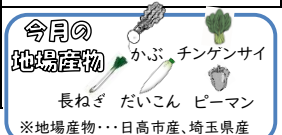
※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。
※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。



平均栄養価

593

24.3



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7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 になる食品	エネルギー もになる食品	体の調子を整える もになる食品	エネルギー kcal	たん 白質 g	備 考
1	水	ごはん	★高麗鍋 チヂミ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 砂糖 チヂミ	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	727	27.8	☆日高市の市制施行記念日です☆ ★高麗鍋は2016年に、高麗郡建郡 1300年の記念に作られた料理です。
2	木	ごはん	じゃがいもとワカメのみそ汁 豚肉の元気ソースかけ プチまるチーズ(3個)	牛乳 油あげ みそ わかめ 豚肉 プチまるチーズ	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ラー油	長ねぎ たまねぎ にんにく	715	34.4	
3	金	食パン	★さつまいものシチュー ウインナー焼き(3本)	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ ウインナー	食パン 油 さつまいも 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ	872	34.3	★さつまいもは、秋が旬の食べ物で す。食物繊維がたくさん含まれており、 お腹の調子をよくしてくれます。
6	月	わかめごはん	★月菜汁 ★いわしの梅煮 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油あげ いわしの梅煮 ヨーグルト	わかめごはん さといも	にんじん しいたけ ほうれん草 長ねぎ	713	32.0	★十五夜は別名「芋名月」と呼ばれ、里 芋料理を食べる風習もあるそうです。 ★骨に注意して食べましょう。
7	火	ごはん	キャベツとウインナーの洋風煮 ピザ春巻き(2本)	牛乳 ウインナー	ごはん バター じゃがいも ピザ春巻き 油	たまねぎ にんじん キャベツ	770	16.7	
8	水	ごはん	★沢煮碗 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじききんぴら	牛乳 豚肉 油あげ 鶏肉 ひじき	ごはん 油 卵不使用マヨネーズ 砂糖	にんじん ごぼう 長ねぎ だいこん こんにゃく えのき さやいんげん	732	33.1	★沢煮碗とは、にんじん、ごぼうな どの食材を、千切りより細く切った 汁物です。
9	木	中華めん	みそラーメンの汁 シュウマイ(3個)	牛乳 豚肉 みそ わかめ シュウマイ	中華めん ごま油	にんじん もやし しょうが にんにく 長ねぎ にら	707	30.3	
10	金	ごはん	チキンカレー ★ポテトもち	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	ごはん バター じゃがいも ポテトもち 油	にんにく にんじん たまねぎ	770	25.5	★ポテトもちとは、もちもちとした 食感が特徴の揚げ物です。
13	月	スポーツの日							
14	火	スライス コッペパン	野菜スープ ★チリドッグ	牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉	スライスコッペパン じゃがいも 油 砂糖 パン粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし	736	26.9	★パンにはさんで食べましょう。
15	水	ごはん	春雨スープ キムタクチャーハンの具	牛乳 豚肉	ごはん はるさめ ごま油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ しょうが しいたけ チンゲンサイ たくあん 白菜キムチ	700	26.7	
16	木	ごはん	大根のそぼろ煮 ★太刀魚のフライ 手作りソースかけ	牛乳 豚肉 油あげ 太刀魚のフライ	ごはん 油 砂糖	にんじん こんにゃく だいこん さやいんげん	701	25.8	★太刀魚は、刀のように細長くて平べ ったい形をしており、立ち泳ぎもできる白 身魚です。骨に注意して食べましょう。
17	金	ごはん	ファルファッレスープ ポロニアステーキ カレーピーズ	牛乳 ミルク ベーコン ミックスピーズ ポロニアステーキ	ごはん じゃがいも ファルファッレ 油 砂糖	にんじん たまねぎ コーン キャベツ パセリ	700	23.5	
20	月	地粉うどん	★きつねうどんの汁 厚焼き卵	牛乳 豚肉 かまぼこ 油あげ 厚焼き卵	地粉うどん 砂糖	にんじん 長ねぎ ほうれん草 しょうが	701	32.5	★きつねうどんのきつねは、油あげのこ とで、油あげがきつねの好物とされたこ から、付いた名前だと言われています。
21	火	ごはん	マーボー豆腐 あげきょうざ(3個)	牛乳 豚肉 豆腐 餃子	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	766	27.6	
22	水	子どもパン スライス	シェルマカロニ入り野菜スープ ★ハンバーグオーロラソース	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子どもパンスライス じゃがいも 油 シェルマカロニ 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	701	26.0	★パンにはさんで食べましょう。
23	木	ごはん	呉汁 ★さわらの西京焼き こんにゃくのおかか煮	牛乳 鶏肉 豚肉 油あげ みそ 大豆 さつまあげ かつお節 さわらの西京焼き	ごはん さといも 油 砂糖	にんじん だいこん ほうれん草 長ねぎ こんにゃく さやいんげん	734	37.5	★骨に注意して食べましょう。
24	金	ごはん	★若獅子カレー こんにゃくゼリー入り フルーツポンチ	牛乳 豚肉	ごはん 油 砂糖 こんにゃくゼリー	たまねぎ みかん パインアップル 黄桃	710	23.2	★若獅子(わかじし)カレーは、西 武ライオンズの選手たちが食べて いるカレーです♪
27	月	ごはん	ジャージャン豆腐 にらまんじゅう(3個)	牛乳 豚肉 みそ 生あげ にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ	851	31.5	
28	火	ごはん	豆腐とカブのみそ汁 豚肉の生姜炒め	牛乳 油あげ みそ 豆腐 豚肉	ごはん 油	かぶ えのき ビーマン しょうが たまねぎ にんにく にんじん	701	33.0	
29	水	ごはん	ポトフ 鶏肉のバーベキューソースかけ 枝豆とコーンのソテー	牛乳 ウインナー 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく えだまめ コーン	700	30.7	
30	木	ごはん	けんちん汁 ★さばの塩焼き ふりかけ	牛乳 油あげ さばの塩焼き	ごはん 油 じゃがいも ふりかけ	にんじん ごぼう えのき こんにゃく だいこん 長ねぎ	714	31.7	★骨に注意して食べましょう。
31	金	黒パン	☆パンブキンスープ 肉団子トマトソース(2個)	牛乳 肉団子 肉団子トマトソース	黒パン バター 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ	700	24.2	黒色、赤色、オレンジ色を取り入れた ハロウィンを意識した献立です☺

※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。
 ※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。
 ※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。



平均栄養価

733 28.9

今月の
地場産物

かぶ チンゲンサイ
長ねぎ だいこん ビーマン

※地場産物・・・日高市産、埼玉県産