



10月分 学校給食こんだて表



小豆島町立学校給食センター

2025/10/1

オーリーが注目している料理にクッキングオーリーがついています！

※都合により献立は変更することがあります。

陸上記録会

陸上記録会予備日

陸上記録会予備日

十五夜



愛読書の目録

愛読書の目録

中学校
星城小
安田小
菟羽小
幼稚園
保育所
なし

中学校
池田小
支援学校
なし

日曜	献立名	材料名						調味料	1材料 - kcal	
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		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	穀類・いも類・砂糖	油脂			
1 水	ねぎ丼 (麦ごはん) ・牛乳	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	ねぎ にんじん	根深ねぎ たまねぎ	米 おおむぎ こんにやく さとう		しょうゆ みりん だしの素 酢	632	766
	ほうれん草のツナあえ	まぐろ		ほうれん草 にんじん	キャベツ	さとう		ポン酢 しょうゆ		
	元気ヨーグルト		★ヨーグルト							
2 木	ごはん・牛乳		牛乳			米			622	764
	まごはやさしい煮	ぎゅうにく だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ	こんにやく さとう	ごま オリーブ油	しょうゆ みりん だしの素 酢		
	ブロッコリーのサラダ	ハム	わかめ	ブロッコリー	キャベツ	さとう	オリーブ油	しょうゆ 酢		
3 金	ごはん・牛乳		牛乳			米			675	835
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にら	根深ねぎ ししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	オリーブ油 ごま油	トウバンジャン しょうゆ ケチャップ フイヨン		
	パンサンスウ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	しょうゆ 酢 からし		
6 月	ドライカレー ・牛乳	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	米 さとう	オリーブ油	カレー粉 フイヨン 塩 ソース こしょう	722	894
	切り干し大根のサラダ			にんじん	だいこん きゅうり	さとう	オリーブ油 すりごま	しょうゆ 酢		
	あべかわもち&黒ごまオリゴ (小・中のみ)	きなこ				白玉だんご	黒ごまオリゴ			
7 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			米 おおむぎ			639	788
	たちうおのからあげ	たちうお				でんぷん	大豆油	塩		
	カラフルサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン レモン	さとう	オリーブ油	酢 塩 こしょう		
	ポテト野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		フイヨン がらスープ こしょう しょうゆ 塩		
8 水	秋の香りごはん・牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	しめじ むきえだまめ	米	くり	しょうゆ みりん だしの素 酢	622	741
	白菜のごまあえ			こまつな にんじん	はくさい		すりごま	しょうゆ		
	豚汁	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	だいこん	さつまいも こんにやく		煮干し (だし用)		
	ココアワッフル					★ココアワッフル				
9 木	ごはん・牛乳		牛乳			米			636	772
	さけの塩焼き	さけ						塩		
	ほうれん草と白菜のこんぶあえ		塩こんぶ	ほうれん草	はくさい		すりごま ごま油			
	キャベツのみそ汁	油あげ みそ (かつお節)	(こんぶ)	ねぎ	キャベツ たまねぎ					
10 金	ごはん・牛乳		牛乳			米			654	791
	高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ たまご とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ ししいたけ	さとう		しょうゆ だしの素 酢 酒		
	食べて菜のおかかあえ	糸かつお		食べて菜 にんじん	キャベツ			しょうゆ		
	ブルーベリーゼリー					★ブルーベリー ゼリー				
14 火	チキンライス・牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	なたね油	ワインケチャップ ソース フイヨン こしょう	628	773
	ファイバーサラダ	まぐろ			キャベツ きゅうり ごぼう		オリーブ油 ごま	酢 こしょう しょうゆ		
	コーンスープ	ベーコン	牛乳		コーン たまねぎ		オリーブ油	こしょう フイヨン トウバンジャン		
15 水	麦コッペパン・牛乳		牛乳			麦コッペパン			660	787
	チリコンカーン	だいず ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ にんにく	さとう	オリーブ油	ケチャップ ソース ワイン フイヨン		
	ほうれん草のごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま油 すりごま	しょうゆ 酢		
	お米のタルト					★お米のタルト				
16 木	麦コッペパン・牛乳		牛乳			麦コッペパン			660	787
	チリコンカーン	だいず ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ にんにく	さとう	オリーブ油	ケチャップ ソース ワイン フイヨン		
	ほうれん草のごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま油 すりごま	しょうゆ 酢		
	お米のタルト					★お米のタルト				

安田小
6年なし

菟羽小
3年6年
なし

安田小
なし

菟羽小
6年なし



幼稚園
保育所
弁当日

音楽会



小学校
なし

幼稚園
弁当日
菟羽小
4年なし

日曜	献立名	材料名						調味料	1人分 - kcal	
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		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	穀類・いも類・砂糖	油脂			
17金	ごはん・牛乳		牛乳			米			665	824
	鶏肉のじぶ煮	とりにく				でんぷん さとう	オリーブ油 すりごま	酒 しょうゆ		
	ブロッコリーのおえもの	糸かつお		ブロッコリー にんじん	キャベツ			みりん しょうゆ		
	豆腐のみそ汁	とうふ みそ	(煮干し)	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ					
20月	ごはん・牛乳		牛乳			米			664	798
	牛肉とひじきのうまに	ぎゅうにく	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	オリーブ油	しょうゆ みりん だしの素 酢		
	野菜のツナあえ	まぐろ		こまつな にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ ポン酢		
	お米のムース					★お米のムース				
21火	ごはん・牛乳		牛乳			米			631	765
	さわらの照り焼き	さわら				さとう		しょうゆ 酒 みりん		
	もやしと小松菜のごまあえ			こまつな	もやし		すりごま	しょうゆ みりん		
	かぼちゃのみそ汁	みそ	わかめ (煮干し)	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ					
22水	麦ごはん・牛乳		牛乳			米 おおむぎ			610	754
	豆腐の中華煮	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが しитаけ	さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ フイヨン		
	ブロッコリーのごんぶあえ		塩ごんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ		すりごま ごま油			
23木	ごはん・牛乳		牛乳			米			633	784
	肉じゃが	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	オリーブ油	しょうゆ みりん 酒 だしの素 酢		
	海草サラダ		海そうミックス わかめ		キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま油	酢 しょうゆ		
	はまちの骨そぼろ	★はまちの 骨そぼろ								
24金	豚丼 (麦ごはん) ・牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	米 おおむぎ こんにゃく さとう		しょうゆ みりん	644	773
	ブロッコリーともやしのおひたし	糸かつお		ブロッコリー にんじん	もやし			しょうゆ		
	お米でスイートポテト					★スイートポテト				
27月	大師もち麦ごはん・牛乳		牛乳			米 ダイシモチ麦			610	746
	高野豆腐のそぼろ煮	ぶたにく こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しитаけ	さとう		しょうゆ 酒 だしの素 酢		
	ほうれん草のおひたし	糸かつお		ほうれん草 にんじん	はくさい			しょうゆ		
	のりつくだに		のり佃煮							
28火	ひじきごはん・牛乳	とりにく	ひじき 牛乳	にんじん		米 こんにゃく	オリーブ油	しょうゆ みりん だしの素 酢	611	724
	キャベツのごま酢あえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま油 ごま	酢 しょうゆ		
	大根のみそ汁	みそ	わかめ (煮干し)	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ					
	豆乳プリンタルト					★豆乳プリンタルト				
29水	ごはん・牛乳		牛乳			米			633	793
	さばのしょうが煮	★さばの しょうが煮								
	キャベツと小松菜のごんぶあえ		しおごんぶ	こまつな	キャベツ		ごま油 すりごま			
	じゃがいものみそ汁	みそ	(煮干し)	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも				
30木	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			米 さつまいも		塩	585	734
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ	あおのり			てんぷらこ	大豆油			
	ブロッコリーのごま酢あえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢		
	ちんげんさいのスープ	ワインナー		チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しитаけ			がらスープ 酒 しょうゆ フイヨン		
31金	きのごカレー ・牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ	米 じゃがいも	なたね油	カレールウ こしょう フイヨン ソース	701	832
	食べて菜と白菜のコーンあえ			食べて菜 にんじん	はくさい コーン			しょうゆ みりん		
	かぼちゃプリンタルト					★かぼちゃプリンタルト				

★は加工食品

(だし用)

※小豆島産食材を使用している**食材名は太字**にしています。