

県の食育推進月間です。  
地元の食材や郷土料理に「くわしくなろう！」

令和7年度

# 10月献立表



串本町学校給食センター

| 日  | 献立名                  | 主な使用材料名               |                                |                                   | エネルギー |     |
|----|----------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------|-----|
|    |                      | 血や肉や骨になる(赤)           | 体の調子を整える(みどり)                  | 力や熱になる(黄)                         | 小     | 中   |
| 1  | 鶏肉のすき焼き風煮            | とり肉 とうもろこし 牛乳         | にんじん はくさい ねぎ                   | 米 さとう                             | 653   | 841 |
| 水  | マカロニサラダ              | ハム                    | にんじん きゅうり                      | マカロニ マヨネーズ                        |       |     |
|    | かぼちゃの天ぷら             |                       | かぼちゃの天ぷら(かぼちゃ)                 | かぼちゃの天ぷら(天ぷら・こむぎこ・でんぷん・油)         |       |     |
| 2  | 魚のカレーパン粉焼き           | しいら 牛乳                | パセリ                            | 米 パンコ マヨネーズ                       | 560   | 705 |
| 木  | ひじきサラダ               | ひじき                   | にんじん きゃべつ きゅうり                 | さとう ごま油                           |       |     |
|    | ポトフ風煮                | ウインナー                 | にんじん ほうれんそう 玉ねぎ                | じゃがいも                             |       |     |
| 3  | ブルコギ丼                | ぶた肉 牛乳                | もやし にんじん にんにく                  | 米 じゃがいも さとう ごま油                   | 610   | 749 |
| 金  | 春雨スープ                |                       | チンゲンサイ しめじ にんじん                | はるさめ                              |       |     |
|    |                      |                       |                                |                                   |       |     |
| 6  | さんまのかば焼き風            | さんま 牛乳                | しょうが                           | でんぷん 油 さとう ごま                     | 652   | 870 |
| 月  | ゆず香和え                |                       | にんじん きゃべつ きゅうり                 | さとう                               |       |     |
|    | 筑前煮                  | とり肉 あつあげ              | れんこん にんじん いんげん                 | さといも さとう                          |       |     |
| 7  | 豚丼                   | ぶた肉 牛乳                | にんじん 玉ねぎ ねぎ こんにゃく              | 米 さとう                             | 583   | 718 |
| 火  | おひたし                 | かつおぶし                 | はくさい こまつな しめじ                  | さとう                               |       |     |
|    | 梅干し(県から提供)           | うめぼし                  |                                |                                   |       |     |
| 8  | 鶏肉のピカタ風              | とり肉 たまご 牛乳            | パセリ                            | 米 でんぷん                            | 589   | 730 |
| 水  | 和風サラダ                | かつおぶし しおこんぶ           | にんじん きゃべつ きゅうり                 | さとう 油                             |       |     |
|    | かぼちゃのそぼろ煮            | とりひき肉                 | かぼちゃ 玉ねぎ えだまめ                  | さとう でんぷん                          |       |     |
| 9  | 肉団子の甘酢あんかけ           | ミートボール(とり肉・ぶた肉) 牛乳    | ミートボール(玉ねぎ・にんにく・しょうが・玉ねぎ) ビーマン | 米 ミートボール(さとう・でんぷん・油) 玉ねぎ さとう でんぷん | 563   | 705 |
| 木  | 三色和え                 |                       | にんじん ほうれんそう もやし                | ごま                                |       |     |
|    | わかめスープ(寄贈いただいた地元産の塩) | わかめ                   | ねぎ ししだけ                        |                                   |       |     |
| 10 | カレーピラフ               | ぶたひき肉 牛乳              | 玉ねぎ ビーマン                       | 米 カレーウ 油                          | 680   | 796 |
| 金  | ブロッコリーサラダ            |                       | ブロッコリー きゃべつ コーン                | さとう 油                             |       |     |
|    | ジャーマンスープ ブルーベリータルト   | ウインナー                 | ほうれんそう もやし                     | じゃがいも ブルーベリータルト                   |       |     |
| 14 | ひじきごはん               | とりひき肉 ひじき 牛乳          | にんじん えだまめ                      | 米 さとう                             | 582   | 714 |
| 火  | 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ       | ハンバーグ(とり肉・ぶた肉・とうもろこし) | ハンバーグ(玉ねぎ) 玉ねぎ ほうれんそう にんじん     | ハンバーグ(さとう・油・でんぷん) さとう でんぷん        |       |     |
|    | さつま汁                 | とり肉 みそ                | だいこん ごぼう ねぎ                    | さつまいも                             |       |     |
| 15 | 厚揚げの中華煮              | ぶた肉 あつあげ 牛乳           | 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ                | 米 さとう でんぷん                        | 686   | 930 |
| 水  | きゅうりの中華和え            |                       | きゅうり もやし                       | さとう ごま油                           |       |     |
|    | 揚げ春巻き                | はるまき(ぶた肉)             | はるまき(玉ねぎ にんじん しょうが ししだけ きゃべつ)  | はるまき(はるさめ こむぎこ 油 米に でんぷん さとう) 油   |       |     |
| 16 | 鶏肉とじゃがいものバジル焼き       | とり肉 牛乳                | バジル                            | 米 じゃがいも 油                         | 566   | 706 |
| 木  | こまつな炒め               | ひじき ツナ                | にんじん こまつな コーン                  | さとう ごま油                           |       |     |
|    | ミネストローネ              | ベーコン                  | 玉ねぎ かぼちゃ トマト                   | さとう                               |       |     |
| 17 | 鯛の塩焼き                | だい 牛乳                 | 米                              |                                   | 588   | 730 |
| 金  | 大根のごま酢和え             | あぶらあげ                 | にんじん ほししいたけ れんこん               | さとう ごま                            |       |     |
|    | 高野豆腐の煮物 ぶどうゼリー       | こうやとうもろこし             | はくさい にんじん グリンピース               | さとう ぶどうゼリー                        |       |     |
| 20 | なす入り麻婆豆腐             | ぶたひき肉 とうもろこし みそ 牛乳    | なす しょうが にんにく にんじん だいのこ たら      | 米 さとう でんぷん                        | 555   | 704 |
| 月  | 中華和え                 | ハム                    | きゃべつ チンゲンサイ                    | さとう ごま ごま油                        |       |     |
|    | 塩ちゃんこスープ             | とり肉                   | にんじん もやし ねぎ ししだけ               |                                   |       |     |
| 21 | 肉じゃが                 | ぶた肉 牛乳                | にんじん 玉ねぎ グリンピース                | 米 じゃがいも さとう                       | 617   | 771 |
| 火  | ナムル                  |                       | にんじん きゅうり もやし                  | さとう ごま ごま油                        |       |     |
|    | 竹輪のお好み揚げ             | ちくわ あおのり かつおぶし        |                                | こむぎこ 油                            |       |     |
| 22 | 食パン、コロッケ             | コロッケ(ぶた肉) 牛乳          | コロッケ(玉ねぎ)                      | パン コロッケ(じゃがいも・さとう・油・パンこ・こむぎこ) 油   | 659   | 826 |
| 水  | 少なめポルネーゼ風スパゲッティ      | ぶたひき肉                 | にんにく 玉ねぎ にんじん トマト              | スパゲッティ 油 さとう                      |       |     |
|    | 野菜のクリーム煮             | ウインナー 牛乳              | きゃべつ にんじん ほうれんそう               | でんぷん                              |       |     |
| 23 | ツナご飯                 | ツナ 牛乳                 | にんじん                           | 米                                 | 593   | 708 |
| 木  | おでん風煮                | とり肉 ちくわ あつあげ          | だいこん にんじん こんにゃく                | さとう                               |       |     |
|    | すまし汁                 | わかめ                   | はくさい                           | さといも                              |       |     |
| 24 | 牛肉の五目金平              | 牛肉 牛乳                 | ごぼう にんじん こんにゃく                 | 米 さとう                             | 561   | 701 |
| 金  | ねりごま和え               |                       | ほうれんそう きゃべつ コーン                | さとう ねりごま ごま                       |       |     |
|    | 大根とアカモクのみそ汁          | あかもく あぶらあげ みそ         | にんじん だいこん                      |                                   |       |     |
| 27 | ホイコーロー               | ぶた肉 みそ 牛乳             | きゃべつ 玉ねぎ ビーマン                  | 米 さとう でんぷん                        | 693   | 869 |
| 月  | 春雨サラダ                |                       | にんじん きゅうり                      | はるさめ さとう ごま油                      |       |     |
|    | 大学芋                  |                       |                                | さつまいも さとう ごま 油                    |       |     |
| 28 | ポークカレーライス            | ぶた肉 牛乳                | にんじん 玉ねぎ グリンピース                | 米 じゃがいも カレーウ さとう                  | 670   | 830 |
| 火  | ポパイサラダ               |                       | にんじん ほうれんそう きゃべつ               | さとう マヨネーズ                         |       |     |
|    |                      |                       | コーン                            |                                   |       |     |
| 29 | 鶏肉のごま照り焼き            | とり肉 牛乳                | にんじん ごぼう                       | 米 さとう でんぷん ごま                     | 547   | 677 |
| 水  | おからの炒り煮              | おから                   | だいこん にんにく ねぎ                   | さとう                               |       |     |
|    | 紀州汁                  | とうもろこし                | だいこん にんじん ししだけ                 | こまつな ねぎ                           |       |     |
| 30 | まぐろのケチャップ煮           | まぐろ 牛乳                | にんにく しょうが                      | 米 でんぷん 油 さとう                      | 626   | 780 |
| 木  | 三色なます                |                       | にんじん きゅうり だいこん                 | さとう ごま                            |       |     |
|    | 白菜の煮びたし              | あつあげ                  | はくさい にんじん しめじ                  | さとう                               |       |     |
| 31 | チキンカツ                | とり肉 ジョア(ハナリ)          | にんじん きゃべつ ほうれんそう               | 米 こむぎこ パンこ 油                      | 638   | 845 |
| 金  | ゆかり和え                |                       | もやし ゆかり                        |                                   |       |     |
|    | かぼちゃのみそ汁             | わかめ みそ                | かぼちゃ 玉ねぎ                       |                                   |       |     |

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で  
健康な体づくりを

