

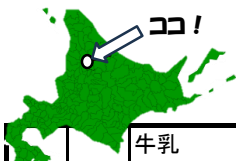


令和7年 10月 学校給食献立表

さめき市大川学校給食共同調理場

★今月の食育目標：運動と食事について知ろう

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校2年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		たんぱく質(g)	
1	水	牛乳		牛乳						594	758
		ビーフとコーンのピラフ	牛肉		にんじん	にんにくたまねぎ コーン えだまめ	米	なたね油	白ワイン ビーフコンソメ しょうゆ		
		マセドアンサラダ (マヨネーズ風調味料)	白いんげん豆		にんじん	きゅうり	マカロニ じゃがいも	なたね油 マヨネーズ風ソース	酢	16.1	20.8
		野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー		なたね油	鶏がらだし チキンコンソメ しょうゆ ローリエ		
		りんご				りんご					
2	木	牛乳		牛乳						629	832
		ひき肉となすのカレーライス(麦ごはん)					米 大麦				
		ひき肉となすのカレーライス(ルウ)	豚肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ なす グリーンピース にんにく	じゃがいも	なたね油 カレールウ	赤ワイン カレー粉 チャツネ 鶏がらだし	21.1	27.0
		海藻サラダ		海藻ミックス	赤ピーマン	キャベツ きゅうり			ドレッシング		
		福神漬け			福神漬け						
3	金	牛乳		牛乳						633	820
		小型コッペパン					コッペパン				
		ツナと小松菜の和風パスタ	ツナ ベーコン		小松菜 にんじん	たまねぎ しめじ	スパゲッティ	なたね油	ビーフコンソメ しょうゆ	26.6	34.2
		鮭メンチカツ	鮭メンチカツ				なたね油				
		ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	希少糖	ごま なたね油	酢 しょうゆ		
6	月	牛乳		牛乳						600	784
		大豆ごはん	鶏肉 大豆		にんじん	えだまめ	米 希少糖	なたね油	清酒 しょうゆ 削り節(だし)		
		アーモンドあえ	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	希少糖	アーモンド	しょうゆ 酢		
		いものこ汁	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも	なたね油	清酒 煮干し(だし)	22.1	29.0
		月見ゼリー				月見ゼリー					
7	火	牛乳		牛乳						582	750
		親子どんぶり(麦ごはん)					米 大麦				
		親子どんぶり(具)	鶏肉 鶏卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	希少糖 でんぷん	なたね油	清酒 しょうゆ みりん 削り節(だし)		
		かおりあえ			ほうれん草	もやし キャベツ すだち	希少糖		しょうゆ	21.9	27.6
		みかん				みかん					
8	水	牛乳		牛乳						613	795
		ごはん					米				
		さわらのみそだれかけ	さわら みそ			しょうが	希少糖 でんぷん		清酒 みりん		
		根菜サラダ			にんじん	ごぼう れんこん キャベツ コーン	希少糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	24.3	29.8
		すまし汁	豆腐 なんと	わかめ	ねぎ	たまねぎ		しょうゆ だし昆布 削り節(だし)			
9	木	牛乳		牛乳						685	882
		かきまぜずし	油揚げ えび		にんじん	干しいたけ ごぼう	米 砂糖 希少糖		酢 みりん 清酒 しょうゆ 削り節(だし)		
		さつまいもの天ぷら					さつまいも 小麦粉	なたね油			
		小松菜のドレッシングあえ			小松菜	キャベツ もやし コーン	希少糖	なたね油	しょうゆ 酢	19.0	24.4
		ふしそうめん汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	そうめん		煮干し(だし)		
10	金	牛乳		牛乳						657	827
		コッペパン					コッペパン				
		きのこのチャウダー	ベーコン 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ コーン	じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン チキンコンソメ コーンクリームスープ		
		セサミサラダ	白いんげん豆		さやいんげん	キャベツ きゅうり	希少糖	ごま なたね油	酢 しょうゆ	28.1	35.8
		小魚のいそあじ		かえり 青のり			希少糖		酢 しょうゆ		
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム				
14	火	牛乳		牛乳						631	777
		コッペパン					コッペパン				
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ				希少糖 でんぷん		しょうゆ 清酒 みりん		
		ゆで野菜			にんじん 小松菜	キャベツ コーン					
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー	マカロニ	なたね油	鶏がらだし チキンコンソメ しょうゆ	27.5	33.6
		スライスチーズ		チーズ							
15	水	牛乳		牛乳						608	801
		ごはん					米				
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも 希少糖 こんにゃく	なたね油	しょうゆ みりん 清酒 削り節(だし)		
		切干大根の酢の物		ちりめん	にんじん	切干大根 きゅうり	希少糖		しょうゆ ボン酢 酢	22.4	28.2
		納豆	納豆								
16	木	牛乳		牛乳						579	757
		麦ごはん					米 大麦				
		白身魚の甘酢あんかけ	メルルーサ		にんじん ピーマン	たまねぎ	希少糖 でんぷん	なたね油	酢 しょうゆ みりん		
		ナムル			にんじん ほうれん草	もやし	希少糖	ごま ごま油	しょうゆ 一味	18.8	23.8
		わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ 生きくらげ たけのこ			しょうゆ 中華だし ビーフコンソメ 鶏がらだし		



けんぶち ゆうこうこうりゅう と し
北海道 剣淵町(さめき市の友好交流都市)で育てられた



かぼちゃ



じゃがいも



たまねぎ

を給食に使います！

北海道剣淵町産
食材使用



令和7年 10月 学校給食献立表

さぬき市大川学校給食共同調理場

★今月の食育目標：運動と食事について知ろう

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校2年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		たんぱく質(g)	
20	月	牛乳		牛乳						595	778
		麦ごはん					米 大麦				
		鮭のレモンソースかけ	鮭			レモン	希少糖 でんぶん 小麦粉	なたね油	しょうゆ みりん		
		大豆とひじきのみそ煮こみ	大豆 みそ	ひじき	にんじん	ごぼう しいたけ	こんにやく 希少糖	ごま なたね油	しょうゆ みりん 削り節(だし) だし昆布	22.8	28.4
秋のすまし汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	ねぎ	しめじ たまねぎ			しょうゆ だし昆布 削り節(だし)				
21	火	牛乳		牛乳						647	851
		ハヤシライス(麦ごはん)					米 大麦				
		ハヤシライス(ルウ)	豚肉		にんじん	たまねぎ 炒めたまねぎ グリーンピース しめじ にんにく りんご	小麦粉 希少糖	なたね油 ハヤシルウ	ドミグラスソース トマトピューレ クチャップ トマトペースト ウスターソース ビーフコンソメ 赤ワイン	21.4	27.2
		元気サラダ	ロースハム かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	なたね油	しょうゆ 酢		
ミニトマト(小中学校のみ)			ミニトマト								
22	水	牛乳		牛乳						681	879
		ぐりごはん					米	くり	清酒 だし昆布		
		さばの塩焼き	さば						清酒		
		小松菜ののりあえ		のり	にんじん 小松菜	もやし キャベツ	希少糖		しょうゆ ポン酢	25.1	30.9
豚汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さつまいも	なたね油	清酒 煮干し(だし)				
23	木	牛乳		牛乳						590	771
		ごはん					米				
		すき焼き風煮	牛肉 豚肉 焼き豆腐		にんじん	はくさい だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ	こんにやく ふ 希少糖	なたね油	しょうゆ 清酒	24.2	30.5
		もやしサラダ	ロースハム		にんじん	もやし キャベツ	希少糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ		
味つけのり		味つけのり									
	金	牛乳		牛乳						616	735
		小型コッペパン(小学校3～6年・中学校のみ)					コッペパン				
		しっぽくうどん(うどん)					うどん				
		しっぽくうどん(汁)	鶏肉 てんぷら 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さといも	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし)	21.9	26.7
小松菜のサラダ	ロースハム		小松菜 にんじん	コーン キャベツ	希少糖	なたね油	しょうゆ 酢				
オレンジ				オレンジ							
	月	牛乳		牛乳						633	810
		発芽玄米入りごはん					米 発芽玄米				
		焼きししゃも		ししゃも					清酒		
		だいこんと厚揚げの煮物	豚肉 厚揚げ	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん しめじ	こんにやく 希少糖	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし)	25.8	30.9
ごまあえ			小松菜	キャベツ もやし	希少糖	ごま	しょうゆ ポン酢				
28	火	牛乳		牛乳						613	753
		コッペパン					コッペパン				
		タンドリーチキン	鶏肉			たまねぎ にんにく		なたね油	清酒 カレー粉 チキンコンソメ		
		キャベツとチンゲンサイのソテー	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし コーン		なたね油	チキンコンソメ	27.9	33.6
野菜と豆のスープ	ウインナー 白いんげん豆		にんじん パセリ	セロリー たまねぎ	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ しょうゆ 鶏がらだし				
りんごジャム					りんごジャム						
29	水	牛乳		牛乳						650	858
		ダイシモチ麦ごはん					米 ダイシモチ麦				
		八宝菜	豚肉 いか		ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ 生きくらげ	でんぶん	なたね油	清酒 しょうゆ 鶏がらだし 中華だし		
		パンサンスー	ロースハム		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 希少糖 さつまいも	ごま油	しょうゆ 酢 からし	18.9	23.7
大学いも					希少糖 でんぶん	なたね油 ごま	酢 しょうゆ				
30	木	牛乳		牛乳						605	776
		ごはん					米				
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮								
		おかかあえ	かつお節		ほうれん草	もやし キャベツ	希少糖		しょうゆ ポン酢	24.4	30.0
だいこんのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ			煮干し(だし)				
キャンディチーズ(小中学校のみ)		チーズ									
31	金	牛乳		牛乳						633	815
		ミルクパン					ミルクパン				
		チキンクリームペンネ	ベーコン 鶏肉	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	ペンネ 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン コーンクリームスープ チキンコンソメ 鶏がらだし		
		かんぴょうのサラダ			にんじん	かんぴょう キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		26.1	33.6
みかん				みかん							

※献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示しておりません。

※加工食品の内容成分や特定原材料等の表示は、詳細献立表を各校・園に配付しておりますのでお問い合わせ下さい。

※さぬき市産及び香川県産が使用できる予定の料理名と食品名を、太字で表示しています。

※さぬき市の公式サイトでも献立表を公開しています。 さぬき市⇒教育・文化⇒学校教育⇒学校給食⇒学校給食献立表

10月使用予定の地場産物

生きくらげ

小松菜

チンゲンサイ

ねぎ

きゅうり

しいたけ

ミニトマト

令和7年9月分学校給食費口座振替日は、令和7年10月31日(金)です。前日までに、引き落とし口座の残高確認をお願いします。



いただきますーす！

今月の食育目標：運動と食事について知ろう

元気に安全に運動するためには、練習と同じくらいバランスの良い食事が大切です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせ、1日3回の食事をしっかりと、体育の授業や部活動などで運動に取り組んでいきましょう。

バランスの良い食事 + 練習 で
パフォーマンス向上

