

が つ よ て い こ ん だ て ひ ょ う

# 10月予定献立表

令和7年度下田市立学校給食センター

| 日                                                                                                                     | 曜<br>日 | 献 立 名                                                                               |                                                                                     | 赤（おもに血や肉になる）     | 黄（おもに熱や力になる）               | 緑（おもに体の調子を整える）        | 小学校                            |         | 中学校       |         | お知らせ                                                                                  |                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------------------|---------|-----------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                       |        | 主 食                                                                                 | 牛乳                                                                                  | 副食（おかず・デザート）     | 肉・魚・豆・海藻など                 | 主食・油・砂糖など             | 野菜・きのこ・果物など                    | 熱量      | （kcal）    | 熱量      |                                                                                       | （kcal）                                                                                                                               |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     |                  |                            |                       |                                | 蛋白質（g）  | カルシウム（mg） | 蛋白質（g）  |                                                                                       | カルシウム（mg）                                                                                                                            |
| 1                                                                                                                     | 水      |    |    | さば 鯖の塩焼き         | 〔牛乳〕 さば                    | 〔米〕                   |                                | 581     | kcal      | 703     | kcal                                                                                  |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | のっぺい汁            | あたらあ 油揚げ さば節               | こんにやく 里芋              | れんこん 人参 椎茸                     | 24.7    | 257       | 28.8    | 266                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | おかかチーズおひたし       | チーズ かつお節                   |                       | もやし コーン                        | 22.6    | 1.9       | 25.7    | 2.4                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 2                                                                                                                     | 木      |    |    | あんかけうどんの汁        | 〔牛乳〕 鶏肉 油揚げ なんと かつお節       | 〔うどん〕 砂糖 でん粉          | えのき 人参 白菜                      | 640     | kcal      | 826     | kcal                                                                                  | 下田分校小2組なし<br>稲梓小6年なし<br>白浜小6年なし<br>大賀茂小1・2年なし                                                                                        |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | さつま芋のかき揚げ        | ちくわ 卵                      | 小麦粉 大豆油 さつま芋          | 人参 玉ねぎ                         | 25.8    | 311       | 31.8    | 338                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | キャツと胡瓜ののりごまサラダ   | のり                         | ごま 砂糖 ごま油             | きゅうり キャベツ                      | 23.9    | 2.3       | 30.9    | 3.1                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                     | 金      |    |    | とりのからあ 鶏の唐揚げ     | 〔牛乳〕 鶏肉                    | 〔米〕 でん粉 大豆油           | しょうが                           | 784     | kcal      | 928     | kcal                                                                                  | 稲梓小なし<br>白浜小なし<br>朝日小1・2年なし<br><br>下田中3年A組<br>リクエスト献立                                                                                |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 豚汁               | 豚肉 豆腐 さば節 みそ               | こんにやく                 | 人参 ごぼう 大根                      | 31.7    | 399       | 37.3    | 414                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | ピリカラサラダ          |                            | 砂糖 ごま油 油              | キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく     | 33.6    | 2.1       | 38.2    | 2.6                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 6                                                                                                                     | 月      |    |    | お月見つくね           | 〔牛乳〕 鶏肉 豆腐                 | 〔米〕 でん粉 砂糖            | えのき しょうが 玉ねぎ                   | 570     | kcal      | 684     | kcal                                                                                  | 十五夜献立<br>                                         |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 味噌けんちん汁          | 油揚げ さば節 みそ                 | こんにやく 里芋              | 大根 ごぼう 人参                      | 23.8    | 339       | 28      | 361                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | ほうれん草のおひたし       | かつお節                       |                       | もやし 人参 ほうれん草                   | 14.4    | 1.9       | 16.0    | 2.5                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 7                                                                                                                     | 火      |    |    | ホキのBBQソース焼き      | 〔牛乳〕 ホキ                    | 〔マーガリン入りコッパパン〕 砂糖     | りんご しょうが にんにく                  | 581     | kcal      | 737     | kcal                                                                                  |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | オニオンスープ          |                            |                       | 玉ねぎ コーン パセリ                    | 26.3    | 315       | 31.9    | 343                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 小松菜パペロンチーノ       | ベーコン                       | あたら 油 スパゲッティ オリーブ油    | にんにく 小松菜 人参                    | 21.1    | 3.6       | 25.9    | 4.9                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 8                                                                                                                     | 水      |    |    | 豚肉とごぼうの炒め煮       | 〔牛乳〕 豚肉                    | 〔米〕 こんにやく 油 砂糖        | ごぼう 人参 枝豆                      | 572     | kcal      | 703     | kcal                                                                                  |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | なめこの味噌汁          | 豆腐 さば節 みそ                  |                       | なめこ 大根 みつば                     | 24.8    | 304       | 29.3    | 327                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | ひじきとお豆のツナサラダ     | ツナ 大豆 ひじき                  | 砂糖 マヨネーズ              | キャベツ 人参 きゅうり                   | 19.7    | 2         | 23.4    | 2.4                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 9                                                                                                                     | 木      |   |   | 豚汁うどんの汁          | 〔牛乳〕 豚肉 かつお節 みそ            | 〔うどん〕 こんにやく           | 人参 ごぼう 大根                      | 585     | kcal      | 743     | kcal                                                                                  | 浜崎小6年なし<br>下田中なし                                                                                                                     |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | みたらし里芋           |                            | でん粉 大豆油 砂糖 里芋         |                                | 23.4    | 280       | 29      | 297                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | たたききゅうり          |                            | 砂糖 ごま油 ラー油            | きゅうり 人参 しょうが                   | 19.7    | 1.6       | 23.5    | 2                                                                                     |                                                                                                                                      |
| 10                                                                                                                    | 金      |  |  | チンジャオロース         | 〔牛乳〕 豚肉                    | 〔米〕 油 砂糖 でん粉          | にんにく ビーマン もやし 人参 葡萄            | 601     | kcal      | 740     | kcal                                                                                  | 下田小1・2組なし<br>浜崎小6年なし<br>下田中F・G組なし<br><br>アスリート献立<br>目の愛護デー                                                                           |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 中華コンスープ          | 卵                          | でん粉                   | ほうれん草 玉ねぎ コーン                  | 25.8    | 300       | 31.3    | 321                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 小松菜の中華和え         |                            | ごま油 砂糖                | 小松菜 キャベツ 人参                    | 20.0    | 2.3       | 23.9    | 3.1                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 14                                                                                                                    | 火      |  |  | キーマカレー           | 〔牛乳〕 豚肉                    | 〔ナン〕 小麦粉 油            | しょうが にんにく 玉ねぎ 人参               | 659     | kcal      | 852     | kcal                                                                                  | 世界の料理<br>                                       |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 揚げじゃが            | 青のり                        | じゃが芋 大豆油              |                                | 23.8    | 307       | 30.1    | 337                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | ツナサラダ            | ツナ                         | 砂糖                    | キャベツ 人参 きゅうり                   | 30.6    | 3.6       | 37.0    | 4.8                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 15                                                                                                                    | 水      |  |  | 五目煮              | 〔牛乳〕 大豆 鶏肉 昆布              | 〔米〕 油 こんにやく 砂糖        | しょうが 人参 ごぼう                    | 580     | kcal      | 717     | kcal                                                                                  | 下田分校小1組なし                                                                                                                            |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 豆乳さつま汁           | 油揚げ みそ さば節 豆乳              | さつま芋                  | 小松菜 大根 人参                      | 26      | 349       | 31.5    | 385                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 即席漬け             | かつお節エキス                    | 砂糖                    | キャベツ きゅうり しょうが 大根              | 15.7    | 2.4       | 18.1    | 3.1                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 16                                                                                                                    | 木      |  |  | しょうゆラーメンスープ      | 〔牛乳〕 豚肉 なんと かつお節 チキンエキス 昆布 | 〔中華麺〕 油 豚脂 でん粉 砂糖     | しょうが にんにく もやし 人参 玉ねぎ 葡萄        | 611     | kcal      | 789     | kcal                                                                                  | 下田分校小1組なし<br>稲梓小1・2年なし<br>ふるさと給食<br>(ところてん)<br> |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 野沢菜揚げまんじゅう小2個中3個 | 大豆 鶏肉 みそ 豚肉                | 大豆油 小麦粉 こんにやく 砂糖 でん粉  | 野沢菜 キャベツ 玉ねぎ                   | 26.5    | 265       | 33.8    | 277                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | ところてんフルーツ        | ところてん                      | 砂糖                    | みかん 黄桃 白桃                      | 20.7    | 2.2       | 25.4    | 2.9                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 17                                                                                                                    | 金      |  |  | 親子煮              | 〔牛乳〕 卵 鶏肉 なんと              | 〔米〕 砂糖                | 人参 玉ねぎ 葡萄 椎茸 小松菜               | 671     | kcal      | 831     | kcal                                                                                  | 下田小2年なし<br>朝日小なし                                                                                                                     |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 太刀魚フライ           | 太刀魚                        | 大豆油 パン粉 小麦粉           |                                | 29.6    | 302       | 36.1    | 323                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | ひじきサラダ           | ひじき                        | 砂糖 油                  | 人参 きゅうり もやし にんにく しょうが          | 24.1    | 2.1       | 29.0    | 2.8                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 20                                                                                                                    | 月      |  |  | 鶏肉と薩摩芋の揚げ煮       | 〔牛乳〕 鶏肉                    | 〔米〕 でん粉 大豆油 砂糖 さつま芋   | いんげん                           | 621     | kcal      | 762     | kcal                                                                                  | 下田中なし                                                                                                                                |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | わかめと春雨のスープ       | わかめ                        | 春雨                    | 玉ねぎ 椎茸 葡萄                      | 22.5    | 277       | 27.1    | 290                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 三色ナムル            |                            | 砂糖 ごま油                | ほうれん草 人参 もやし しょうが              | 18.4    | 2.8       | 21.6    | 3.8                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 21                                                                                                                    | 火      |  |  | サーモンフライタルタルソース   | 〔牛乳〕 鮭 卵                   | 〔コッパパン〕 大豆油 マヨネーズ でん粉 | 玉ねぎ パセリ                        | 622     | kcal      | 782     | kcal                                                                                  | 小学校全校なし                                                                                                                              |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 野菜ポトフ            |                            | じゃが芋                  | キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー えのき            | 23.7    | 297       | 28.6    | 321                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | キャロットラペ          |                            | オリーブ油 砂糖              | 人参 にんにく レモン パセリ                | 28.6    | 3.1       | 35.1    | 4.2                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 22                                                                                                                    | 水      |  |  | 松風焼き             | 〔牛乳〕 鶏肉 豆腐 みそ              | 〔米〕 でん粉 砂糖 ごま         | れんこん 玉ねぎ しょうが                  | 546     | kcal      | 671     | kcal                                                                                  | 稲梓小6年なし                                                                                                                              |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | しょうがスープ          | 豚肉                         | 油 でん粉                 | 大根 人参 小松菜 しょうが                 | 24.1    | 301       | 29      | 321                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 塩昆布和え            | 昆布                         | 砂糖                    | ほうれん草 もやし 人参                   | 17.2    | 2.4       | 19.9    | 3.2                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 23                                                                                                                    | 木      |  |  | 秋のミートソース         | 〔牛乳〕 豚肉                    | 〔ソフト麺〕 小麦粉 油 砂糖       | 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ マッシュルーム しょうが にんにく | 641     | kcal      | 805     | kcal                                                                                  | 朝日小5年なし                                                                                                                              |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | ごぼうの甘からめ         |                            | でん粉 大豆油 砂糖            | ごぼう                            | 23.8    | 293       | 29.6    | 311                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | コーンサラダ           |                            | 砂糖                    | キャベツ きゅうり 人参 コーン               | 21.5    | 2.7       | 25.4    | 3.5                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 24                                                                                                                    | 金      |  |  | 鯖のユーリンチー風        | 〔牛乳〕 さば                    | 〔米〕 大豆油 砂糖 でん粉 米粉     | 玉ねぎ しょうが                       | 580     | kcal      | 704     | kcal                                                                                  | 朝日小5年なし                                                                                                                              |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 豆腐スープ            | 豆腐 なんと                     |                       | 小松菜 人参                         | 23.7    | 526       | 27.9    | 588                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | もやしと胡瓜のナムル       |                            | あたら 油                 | もやし きゅうり しょうが にんにく             | 22.0    | 3.1       | 25.7    | 4                                                                                     |                                                                                                                                      |
| 27                                                                                                                    | 月      |  |  | チキンチキンごぼう        | 〔牛乳〕 鶏肉                    | 〔米〕 でん粉 大豆油 砂糖        | 枝豆 ごぼう                         | 670     | kcal      | 829     | kcal                                                                                  | 姉妹都市献立<br>(山口県萩市)                                                                                                                    |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | お嫁さん団子汁          | さば節 みそ                     | 玄米                    | 玉ねぎ 人参 大根 椎茸                   | 29.3    | 278       | 35.9    | 293                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | ゆかり和え            |                            | 砂糖                    | キャベツ もやし 人参 しそ                 | 20.4    | 2.2       | 24.3    | 2.7                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 28                                                                                                                    | 火      |  |  | 照り焼きチキン          | 〔牛乳〕 鶏肉                    | 〔黒糖 入りコッパパン〕 砂糖       | しょうが                           | 657     | kcal      | 828     | kcal                                                                                  |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | ポークビーンズ          | 大豆 豚肉                      | あたら 油 じゃが芋 砂糖         | にんにく 玉ねぎ 人参                    | 32.1    | 324       | 38.9    | 361                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | キャベツのフレンチサラダ     |                            | あたら 油 砂糖              | キャベツ きゅうり コーン レモン              | 27.0    | 3         | 31.8    | 4.1                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 29                                                                                                                    | 水      |  |  | ぶりの照り焼き          | 〔牛乳〕 ぶり                    | 〔米〕 砂糖                |                                | 557     | kcal      | 672     | kcal                                                                                  | 白浜小なし                                                                                                                                |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 貝だくさんみそ汁         | さば節 みそ                     | じゃが芋 こんにやく            | かぼちゃ 大根 ごぼう                    | 27.5    | 266       | 32.1    | 277                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | キャベツのおひたし        | かつお節                       |                       | キャベツ 人参 もやし                    | 17.8    | 2.3       | 20.1    | 2.9                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 30                                                                                                                    | 木      |  |  | きのこうどんの汁         | 〔牛乳〕 鶏肉 なんと 油揚げ かつお節       | 〔うどん〕 砂糖 でん粉          | えのき ぶなしめじ 椎茸 人参                | 556     | kcal      | 701     | kcal                                                                                  | 下田分校中1組なし<br>下田中3年なし                                                                                                                 |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | さつまいも蒸しパン        | 牛乳 卵                       | 小麦粉 砂糖 ごま さつま芋        |                                | 24.9    | 331       | 31.2    | 363                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 小松菜の磯和え          | のり                         | 砂糖                    | 小松菜 もやし 人参                     | 12.3    | 2.3       | 13.6    | 2.9                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 31                                                                                                                    | 金      |  |  | かぼちゃカレー          | 〔牛乳〕 豚肉                    | 〔米〕 油 小麦粉             | しょうが にんにく 玉ねぎ かぼちゃ 人参          | 654     | kcal      | 799     | kcal                                                                                  | 下田分校中1組なし<br>下田中3年なし<br>ハロウィン献立                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | エリンギのソテー         | 鶏肉                         | あたら 油 でん粉             | エリンギ ほうれん草 コーン 人参              | 21.7    | 331       | 26.1    | 346                                                                                   |                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     | 梨ゼリー             |                            | 砂糖                    | 梨                              | 22.0    | 2.2       | 26.0    | 2.8                                                                                   |                                                                                                                                      |
| 【牛乳】…飲用牛乳 【米】 【麺】 【パン】…主食を表しています。                                                                                     |        |                                                                                     |                                                                                     |                  |                            |                       | 650                            | K c a l | 830       | K c a l |  |                                                                                                                                      |
| ※物資の都合により献立の一部が変更する場合があります。                                                                                           |        |                                                                                     |                                                                                     |                  |                            |                       | 24                             | 350     | 24        | 450     |                                                                                       |                                                                                                                                      |
| ※台風等により食材調達ができない場合や設備故障により調理が困難となった場合は、非常食のレトルトカレーを提供する場合があります。                                                       |        |                                                                                     |                                                                                     |                  |                            |                       | 21                             | 2.0g未満  | 21        | 2.5g未満  |                                                                                       |                                                                                                                                      |
| Instagramで毎日<br>給食写真を投稿しています！<br> |        |                                                                                     |                                                                                     |                  |                            |                       | 文部科学省基準値<br>(小学校3・4年生/中学校対象)   |         |           |         |                                                                                       |                                                                                                                                      |