

令和7年度 10月 給食献立表

国富町立学校給食共同調理場

日 (曜日)	行事 (記念日)	☆献立名☆	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		調味料	小学校 2年生 - (Kcal)		中学校 2年生 - (Kcal)															
			1群		2群		3群			4群		5群		6群													
			卵・魚・肉・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂		牛乳	にんじん	にんじん	たまねぎ	ぶなしめじ	エリンギ	コッペパン	サラダあぶら	しょうゆ	ようふうスープ	スティック	みりん	こしょう					
1 (水)	かみかみ 誕生日	ミニコッペパン きのこのベンネ ごぼうのかみかみサラダ	ペーコン ツナ(水煮)	牛乳	にんじん	にんじん	たまねぎ	ぶなしめじ	エリンギ	コッペパン	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	エッグケアマヨネーズ	こめ	むぎ	サラダあぶら	こめ	むぎ	こめ	むぎ	571	741			
2 (木)	リクエスト 誕生日	むぎほん 麦ご飯 キムチーズ肉じやが コーンサラダ わかめふりかけ	ぶたにく チーズ ハム	牛乳	にんじん	にんじん	はくさいキムチ	たまねぎ	しいたけ	あおまめ	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	きゅうり	たまねぎ	じやがいも	さとう	サラダあぶら	こめ	むぎ	さけ	みりん	22.6	28.5		
3 (金)		麦ご飯 ワンタンスープ ホイコーロー	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん	にんじん	たまねぎ	しいたけ	たけのこ	キヤベツ	エリンギ	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	ウエーブワンタン	さとう	でんぶん	サラダあぶら	こめ	むぎ	さけ	みりん	535	657		
6 (月)	十五夜 献立	むぎほん 麦ご飯 うま煮 さわかめの酢の物 十五夜ゼリー	とりにく あつあげ とりにく	牛乳	にんじん	にんじん	しいたけ	たけのこ	こんにゃく	ごぼう	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	きゅうり	さといも	さとう	サラダあぶら	こめ	むぎ	みりん	さけ	にばだし	24.1	29.3		
7 (火)		むぎほん 麦ご飯 大根のスープ いわし甘露煮 きゅうりの塩昆布和え	ペーコン いわしかんろに	牛乳	にんじん	ほうれんそう	だいこん	しいたけ	きゅうり	キヤベツ	エリンギ	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	じやがいも	さとう	サラダあぶら	こめ	むぎ	じゅうごやゼリー	じゅうごやゼリー	22.5	27.8			
8 (水)		こくこう 黒糖パン	ぶたにく しろいんげんまめ	牛乳	にんじん	ブロッコリー	たまねぎ	ぶなしめじ	キヤベツ	きゅうり	サラダあぶら	サラダあぶら	こくどうパン	じやがいも	さとう	サラダあぶら	サラダあぶら	す	おまめ	さけ	みりん	うわさ	うわさ	539	689		
9 (木)		むぎほん 麦ご飯 なめこのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	あつあげ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん	こまつな	たまねぎ	なめこ	たまねぎ	あおまめ	しょうが	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	さとう	でんぶん	サラダあぶら	こめ	むぎ	さけ	わふうだし	うわさ	23.4	29.0		
10 (金)	世界の料理	むぎほん 麦ご飯 野菜スープ ヤンニヨムチキン	ペーコン とりにく	牛乳	にんじん	にんじん	キャベツ	コーン	ぶなしめじ	たまねぎ	にんにく	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	さとう	でんぶん	サラダあぶら	こめ	むぎ	じやがいも	さとう	みりん	ケチャップ	24.6	30.5	
14 (火)		むぎほん 麦ご飯 ごまみそ煮 海藻サラダ	ぶたにく あつあげ みそ ツナ(水煮)	牛乳	にんじん	かいそう	にんじん	しいたけ	たけのこ	こんにゃく	あおまめ	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	キャベツ	きゅうり	さとう	サラダあぶら	こめ	むぎ	じやがいも	さとう	みりん	わふうだし	28.7	35.8
15 (水)		ミニミルクパン ミートビーンズスパゲティ パイントサラダ	ぶたにく だいす	牛乳	ピーマン	ブロッコリー	たまねぎ	ぶなしめじ	パイント	キヤベツ	きゅうり	サラダあぶら	サラダあぶら	ミルクパン	スパゲティ	さとう	サラダあぶら	サラダあぶら	す	おまめ	さけ	みりん	うわさ	24.3	30.8		
16 (木)		むぎほん 麦ご飯 とうふ 豆腐のすまし汁 豚キムチ丼	かまぼこ(イヨリ・タラ) とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	ほうれんそう	ピーマン	えのきたけ	もやし	ぶなしめじ	にんにく	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	さとう	でんぶん	サラダあぶら	こめ	むぎ	ごまあぶら	さけ	わいせつ	オイスター	26.7	33.3	
17 (金)		むぎほん 麦ご飯 小松菜のみそ汁 魚のたこやきソース キヤベツの塩もみ	あぶらあげ みそ タラ かつおぶし	牛乳	こまつな	あおのり	牛乳	だいこん	えのきたけ	もやし	ぶなしめじ	にんにく	はくさいキムチ	こめ	むぎ	さとう	でんぶん	サラダあぶら	こめ	むぎ	なたねあぶら	ごまあぶら	ごまあぶら	にほだし	23.6	29.1	
20 (月)		むぎほん 麦ご飯 五目煮 洋風白和え	とりにく だいす とうふ、みそ	牛乳	こんぶ	にんじん	にんじん	ごぼう	こんにゃく	しいたけ	あおまめ	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	きゅうり	さとう	サラダあぶら	こめ	むぎ	じやがいも	さとう	みりん	さけ	26.3	32.7	
21 (火)		減量麦ご飯 きのうどん 千切大根のツナ和え	とりにく かまぼこ(イヨリ・タラ) あぶらあげ ツナ(水煮)	牛乳	にんじん	ねぎ	にんじん	しいたけ	えのきたけ	ぶなしめじ	うどん	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	せんぎり	だいこん	さとう	サラダあぶら	こめ	むぎ	はるさめ	さとう	みりん	さけ	28.0	35.1
22 (水)		コッペパン ポークピーンズ グリーンサラダ	ぶたにく だいす とりにく	牛乳	にんじん	トマト	にんじん	トマト	たまねぎ	あおまめ	きゅうり	サラダあぶら	サラダあぶら	コッペパン	じやがいも	さとう	サラダあぶら	サラダあぶら	す	おまめ	さけ	みりん	うわさ	554	705		
23 (木)		むぎほん 麦ご飯 かきたま汁 豚肉のソース炒め	とうふ かまぼこ(イヨリ・タラ) たまご ぶたにく	牛乳	ほうれんそう	にんじん	牛乳	えのきたけ	とうふ	かまぼこ	にんじん	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	でんぶん	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	さとう	でんぶん	さけ	うわさ	27.6	34.4	
24 (金)		むぎほん 麦ご飯 米粉チキンカレー フレーツポンチ	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	牛乳	たまねぎ	あおまめ	にんにく	りんご もも	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	カクテルゼリー	じやがいも	カクテルゼリー	サラダあぶら	こめ	むぎ	さとう	カクテルゼリー	サラダあぶら	598	771	
27 (月)		むぎほん 麦ご飯 けんちん汁 豚丼	あつあげ ぶたにく	牛乳	にんじん	ほうれんそう	牛乳	にんじん	しあわせ	たまねぎ	ぶなしめじ	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	ねぎ	さとう	サラダあぶら	こめ	むぎ	じやがいも	さとう	みりん	さけ	25.6	31.8	
28 (火)	郷土料理 熊本県	むぎほん 麦ご飯 タイピーエン 中華サラダ	ぶたにく かまぼこ(イヨリ・タラ) かまぼこ(タラ・ホキ)	牛乳	にんじん	ねぎ	牛乳	にんじん	たまねぎ	キヤベツ	たけのこ	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	はるさめ	さとう	サラダあぶら	こめ	むぎ	はるさめ	さとう	みりん	さけ	23.0	28.4	
29 (水)		むぎほん コッペパン 米粉と豆乳のシチュー フレンチサラダ	とりにく とうにゅう ハム	牛乳	にんじん	にんじん	牛乳	たまねぎ	ぶなしめじ	あおまめ	キヤベツ	たけのこ	サラダあぶら	サラダあぶら	コッペパン	じやがいも	こめこ	サラダあぶら	こめ	むぎ	じやがいも	さとう	みりん	さけ	27.1	34.0	
30 (木)		むぎほん ぼっかけ汁 ホキフライ そえきゅうり	とりにく ホキフライ(あおさいり)	牛乳	にんじん	にんじん	牛乳	しあわせ	たまねぎ	だいこん	にんにく	ながねぎ	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	きゅうり	さとう	サラダあぶら	こめ	むぎ	さとう	ながねぎ	みりん	さけ	21.9	26.8
31 (金)	ひむかの日 献血	むぎほん 汁ビーフン 国富野菜炒め	ぶたにく かまぼこ(イヨリ・タラ) ウインナー	牛乳	にんじん	ビーマン	牛乳	にんじん	たけのこ	たまねぎ	キヤベツ	ビーフン	サラダあぶら	サラダあぶら	こめ	むぎ	ビーフン	ビーフン	サラダあぶら	こめ	むぎ	ビーフン	ビーフン	さけ	うわさ	22.9	28.3

【食品の原材料一覧】

商品名	原材料	商品名	原材料
エッグケアマヨネーズ	食用植物油脂（なたね・大豆）、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状穀物性たん白（大豆）、香辛料（マスター）、酵母エキスパウダー/増粘剤（加工でん粉、キサンタンガム）、調味料（有機酸等）、香辛料抽出物・水	デミグラスソース	ブラウンルウ（小麦粉、ラード）、トマトペースト、ソテードオニオン（たまねぎ・大豆油）、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、でん粉（とうもろこし）、食塩、香辛料（黒こしょう）、水
米粉のカレーフレーク	米粉、砂糖・ぶどう糖、食用油脂（ラード・バーム）、カレー粉、食塩、オニオンパウダー、トマトペースト、ガーリックパウダー、酵母エキス/カラメル色素	いわし甘露煮	いわし、砂糖、しょうゆ（小麦・大豆）、本みりん、でん粉（馬鈴薯）、グラニュー糖、蜂蜜、食塩、水
カクテルゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう果汁（濃縮還元）、もも果汁（濃縮還元）、砂糖、デキストリン、りんご果汁、水溶性食物繊維、豆乳、寒天/乳酸Ca、ゲル化剤（増粘多糖類）、ビタミンC、酸味料、着色料（クチナシ、紅麹、ビタミンB2）、香料、クエン酸鉄Na、ピロリノ酸第二鉄・水	ビーマンドレッシング	調味酢（小麦）、しょうゆ（小麦・大豆）、食用植物油脂（大豆、なたね）、ビーマン、砂糖、カツオだし（豚肉）、にんにく、カラシ抽出物
十五夜ゼリー	うるわしうるわしから果処（濃縮還元）、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖・ぶどう糖、水あめ、粉末油脂、寒天、乳酸Ca、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、ビタミンC、レモン果汁、クエン酸鉄Na、乳化剤、香料、水	わかめふりかけ	調味顆粒（ぶどう糖・砂糖、食塩、鰹節粉、どうもろこしてん粉、デキストリン、酵母エキス、抹茶、わかめ、海苔、味付けかつお削り節（鰹削り節）、砂糖、食塩、酵母エキス、しいたけエキス）/貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤（ビタミンE）
ペーストチャツネ	穀類（あわめ、ブドウ糖・砂糖）、りんご加工品、デーツピューレ、醸造酢、香辛料（どうもろこし）、にんにくペースト、食塩/酸味料	白菜キムチ	白菜、食塩、調味料（にんじん・砂糖、真性化液糖、たんぱく水解物解（大豆）、醸造酢、トマト、唐辛子、オニオンホルト、味噌（アミノ酸等）、酸味料、増粘多糖類、パプリカ色素、水
ウェーブワッタン	小麦粉、食塩	ホキライ（さくらり）	ホクライ（衣）/パン粉、ミックス粉（小麦粉、てん粉、食塩、大豆たんぱく、その他、青、さ、食塩、香辛料（ホワイトペッパー）/増粘多糖類（グーラム、キサンタンガム）、水