



令和7年度 10月分 学校給食献立表

大口町立学校給食センター



日 曜	献立名	おもに体をつくるもとになる(赤)		おもに体の調子を整えるもとになる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal 上段：小 下段：中	食塩相当 量 g 上段：小 下段：中
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・その他の豆 類・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実		
1 水	きなこ揚げパン 牛乳	きなこ	牛乳			クロスロールパン さとう	油	650 742	2.3 2.8
	はるさめサラダ	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし	マロニー さとう	ごま油		
	はくさいスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい もやし 干ししいたけ ねぎ				
	いもけんぴ&乾燥小魚		いわし			さつまいも さとう 水あめ	油		
2 木	わかめごはん 牛乳		牛乳			わかめごはん		648 791	3.6 4.5
	コロッケ・ソース	ぶた肉 牛肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう	油 パン粉 小麦粉		
	なめだけあえ			ごまつな にんじん	もやし えのきたけ	さとう	ごま		
	つくね汁	とりつくね とうふ かつおぶし		にんじん	ごぼう しめじ ねぎ				
3 金	金芽ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			金芽ロウカット玄米ごはん		672 826	2.0 2.5
	ハヤシライス	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ マッシュルーム		油 ハヤシルウ		
	オムレツ	たまご				さとう でんぶん	油		
	マスカットゼリーあえ				みかん 黄桃	ナタデココ マスカットゼリー			
6 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		765 942	2.4 3.1
	ちくわの石垣揚げ(小2こ・中3こ)	ちくわ				小麦粉	ごま 油		
	切り干し大根と里芋の煮物	ツナ		にんじん	切干しだいこん えだまめ	さといも さとう	ごま油		
	だんご汁 月見ゼリー	とり肉 油揚げ かつおぶし		ごまつな	はくさい みかん レモン 寒天	餅 さとう 水あめ			
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		669 814	1.5 1.6
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	牛肉 ぶた肉 とり肉			たまねぎ	さとう でんぶん パン粉			
	キャロットサラダ	ツナ		にんじん	たまねぎ	さとう	オリーブ油		
	コンソメスープ	ベーコン		パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし エリンギ	じゃがいも			
8 水	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		647 832	1.5 1.9
	れんこんとさつまいもチップ				れんこん	さつまいも 小麦粉	油		
	五目ラーメンスープ	ぶた肉 なんと うすら卵		にんじん	とうもろこし もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	でんぶん	ごま油		
	ナタデココフルーツ				パイン みかん 黄桃	ナタデココ			
9 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		633 775	2.5 2.8
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう 米粉			
	ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま		
	かき玉汁	とり肉 たまご かまぼこ とうふ かつおぶし		にんじん	ねぎ えのきたけ	でんぶん			
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		636 764	3.1 3.5
	牛丼の具	牛肉 かまぼこ			たまねぎ こんにゃく しょうが	さとう	油		
	ゆかりあえ			赤しそ	きゅうり もやし				
	かぼちゃのみそ汁	とうふ 油揚げ かつおぶし みそ	煮干し	かぼちゃ	だいこん えのきたけ ねぎ				
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		651 797	2.2 2.6
	白身魚フライのお好みソースかけ	ホキ				パン粉 小麦粉 さとう でんぶん	油		
	小松菜のかりもり漬けあえ	ツナ		ごまつな にんじん	かりもり奈良漬け もやし				
	呉汁	ぶた肉 とうふ 油揚げ 大豆	煮干し	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ				
15 水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン		731 903	3.4 4.5
	グリルソーセージ	ソーセージ							
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ		
	チキンクリーム煮	とり肉	牛乳(調理用)	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ	油 ホワイトルウ		
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		584 719	2.2 2.5
	ビビンバ	ぶた肉 たまご		にら	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう	油 ごま ごま油		
	きゅうりともやしのナムル			にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま油 ごま		
	トッポギスープ	なんと			とうもろこし はくさい たまねぎ ねぎ	トッポギ(米粉)			
17 金	ココア牛乳のもと					ココア牛乳のもと		636 769	2.4 3.0
	秋の香りごはん 牛乳	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しめじ こんにゃく 干ししいたけ	アルファ化米 さとう	栗 油		
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 さとう 米粉 でんぶん 小麦粉	油		
	チンゲンサイのおひたし	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	ごま		
20 月	マスカットヨーグルト		ヨーグルト		マスカット			595 721	2.3 2.8
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	焼き肉	ぶた肉		ピーマン	たまねぎ	さとう	油		
	即席漬け				きゅうり たくあん		ごま		
21 火	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ たけのこ ねぎ		ごま油	660 786	2.7 3.3
	りんご				りんご				
	五穀ごはん 牛乳		牛乳			五穀ごはん			
	さばのおろしがけ	さば			だいこん	さとう でんぶん			
22 水	和風サラダ	かつおぶし	わかめ	にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま油	737 916	2.9 3.5
	なめこ汁	とうふ かつおぶし みそ	煮干し		なめこ だいこん たまねぎ ねぎ				
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			
	ミートソース	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	さとう	ブラウンルウ		
23 木	とうふナゲット(小2こ・中3こ)	とうふ 豆乳 イトヨリすり身		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	でんぶん 小麦粉 さとう	油	586 746	1.9 2.2
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン 黄桃	さとう			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん たまねぎ 干ししいたけ	パン粉 でんぶん 小麦粉	油		
24 金	大根サラダ	ツナ			だいこん きゅうり とうもろこし レモン	さとう		712 855	2.8 3.0
	ふだま汁	とり肉 かまぼこ とうふ かつおぶし		にんじん	ねぎ えのきたけ	玉子			
	ふりかけ	かつおぶし		青葉 トマト かぼちゃ 抹茶	とうもろこし	米 さとう でんぶん じゃがいも			
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			
27 月	さつまいものカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	さつまいも	油 カレールウ	580 730	2.3 2.9
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							
	ひじきのマリネ	ツナ	ひじき	にんじん	とうもろこし キャベツ	さとう	オリーブ油		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
28 火	肉じゃが	ぶた肉 ちくわ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	563 713	1.6 2.0
	鮭の西京焼き	さけ みそ				さとう			
	昆布あえ		こんぶ	にんじん	はくさい				
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
29 水	焼きぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶた肉 とり肉 大豆粉		にら	たまねぎ キャベツ	小麦粉 さとう 水あめ でんぶん 米粉	油 ごま油	735 880	2.3 2.8
	焼き豚ともやしの炒め物	焼きぶた		にんじん ビーマン	にんにく しょうが もやし	さとう	ごま油		
	ワナタンスープ	ぶた肉 なんと		にら	とうもろこし たまねぎ はくさい 干ししいたけ	ワナタンの皮			
	りんごパン 牛乳		牛乳			りんごパン			
30 木	ジャーマンポテト	ベーコン				フレンチポテト	油	649 821	2.5 3.1
	ミネストローネ	とり肉 大豆		にんじん トマト	はくさい たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう	オリーブ油		
	愛知県産ゼリーポンチ				パイン 黄桃	いちごゼリー メロンゼリー 蒲郡みかんゼリー			
	ごはん はっこう乳		はっこう乳			ごはん			
31 金	みそおでん	ぶた肉 生揚げ はんぺん うすら卵 みそ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		744 888	2.2 2.4
	愛知県産食材入り肉団子(小2こ・中3こ)	とり肉 大豆 ぶた肉 とうふ			たまねぎ れんこん しょうが	でんぶん さとう	油		
	小松菜のおひたし	かつおぶし		ごまつな にんじん	もやし	さとう	ごま		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
31 金	揚げどりのレモンソース	とり肉			レモン	でんぶん さとう	油	744 888	2.2 2.4
	じゃこキャベツ		しらす干し		キャベツ たくあん		ごま ごま油		
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ セロリー	じゃがいも	油		
	かぼちゃプリン	豆乳		かぼちゃ		さとう でんぶん			

※献立の内容は変わることがあります。

※大口町では、令和7年度から給食費無償化となりました。

※本献立表は、全ての食材を記載しているものではありません。

※太字の食材は、大口町でとれたものです。