



令和 7年 10月

こんだてひょう



鴨川市学校給食センター

に ち	よう	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			学 年	えいようりょう			
			エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しつ g	しょくえん g
1	水	ごはん にくだんごあまずあん ぶたにくのキムチいため アーモンドこざかな	こめ あぶら アーモンド ごま	牛乳 とりにく ぶたにく こざかな さつまあげ	にんじん もやし しめじ キャベツ ピーマン ねぎ はくさいキムチ	小 中	611 753	27.7 32.4	20.6 22.8	1.9 2.2
2	木	セルフドッグ(コッペパン・ウインナー) ポテトリヨネーズ たまごととうふのスープ	パン さとう じゃがいも でんぷん バター	牛乳 ウインナー たまご とうふ チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン ほうれんそう えのきたけ	小 中	613 781	24.9 31.0	27.2 33.8	3.4 4.4
3	金	ごはん さばのこうみやり ひじきサラダ とんじる	こめ あぶら でんぷん ごま さとう さといも	牛乳 さば ひじき ぶたにく とうふ みそ こんぶ	にんじん だいこん コーン キャベツ きゅうり こメロン ごぼう ねぎ こんにゃく	小 中	619 794	27.2 33.6	21.3 25.1	2.0 2.5
6	月	ごはん ぶたにくのしょうがに こまつなともやしのソテー おつきみゼリー	こめ あぶら さとう ゼリー	牛乳 ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ もやし こまつな しめじ こんにゃく しょうが	小 中	599 765	25.9 32.2	19.2 22.7	1.8 2.2
7	火	コッペパン チョコクリーム やきぐりコロツケ きりぼしだいこんサラダ わかめとはるさめのスープ	パン チョコクリーム さとう くり あぶら じゃがいも	牛乳 ツナ わかめ なると とりにく	にんじん たまねぎ コーン きりぼしだいこん しめじ きゅうり ほうれんそう	小 中	641 827	22.2 27.6	24.4 30.8	3.1 4.0
8	水	ごはん さわらのさいきょうやき にくじゃが ぶどうゼリー	こめ さとう じゃがいも あぶら ゼリー	牛乳 さわら みそ ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ しらたき えだまめ	小 中	600 760	25.6 31.3	16.5 19.0	1.4 1.7
9	木	ミルクロール ファイルオチキン キャベツのソテー コーンポタージュ	パン あぶら バター こめこ	牛乳 とりにく チーズ ウインナー ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし コーン	小 中	646 827	29.1 36.2	25.5 31.3	2.9 3.8
10	金	ごはん マヒマヒフライ ブロッコリーのごまあえ さつまじる	こめ あぶら パンこ ごま さとう さつまいも	牛乳 しいら とりにく みそ とうふ	にんじん ブロッコリー きゅうり だいこん ねぎ こんにゃく	小 中	669 843	28.9 35.2	20.7 23.5	2.2 2.6
14	火	こくとうパン スタミナチキン ほうれんそうのソテー にくだんごスープ	パン あぶら	牛乳 とりにく ウインナー	にんじん ほうれんそう コーン エリンギ キャベツ たまねぎ えのきたけ	小 中	629 795	30.3 37.2	25.5 30.6	2.9 3.7
15	水	ごはん ぶりのカレーやき ぶたにくとこんさいのうまに なつとう	こめ あぶら さとう	牛乳 ぶり ぶたにく あつあげ なつとう	にんじん れんこん だいこん しいたけ こんにゃく いんげん	小 中	664 834	31.4 37.5	24.3 28.2	1.2 1.5
16	木	コッペパン プルベリージャム ハンパグわふうレモンだれ だいこんサラダ かぼちゃのクリームスープ	パン ジャム さとう こめこ バター あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく ツナ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり レモン かぼちゃ グリンピース	小 中	691 878	27.7 34.9	28.2 35.0	3.1 4.0
17	金	ごはん ハッシュドポーク ビーンズサラダ つぼづけ	こめ じゃがいも あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく いんげんまめ えんどうまめ	にんじん たまねぎ トマト えだまめ キャベツ りんご きゅうり コーン つぼづけ	小 中	617 797	21.5 26.5	19.6 23.2	2.5 3.2
20	月	ごはん ぎょうざ マーボーどうふ ヨーグルト	こめ こむぎこ あぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にら にんにく しょうが	小 中	625 762	23.8 27.8	18.5 20.5	1.2 1.4
21	火	セルフサンド(コッペパン・キャベツメンチ) ラタトゥイユ たまごスープ	パン あぶら でんぷん さとう	牛乳 とりにく ベーコン たまご ウインナー	にんじん たまねぎ なす トマト パプリカ ほうれんそう キャベツ	小 中	596 781	24.0 30.9	27.0 34.9	3.3 4.2
22	水	ごはん とりにくのマスタードやき ピーマンとたけのこのじゃこいため とんこつスープ	こめ ごま さとう あぶら ごま	牛乳 とりにく ぶたにく ちくわ ちりめん なると	にんじん たけのこ ピーマン パプリカ にら もやし えのきたけ ねぎ	小 中	618 788	30.4 37.2	21.3 24.7	3.3 4.2
23	木	ソフトフランス チーズオムレツ れんこんサラダ ABCミネストローネ	パン マカロニ あぶら ごま じゃがいも さとう	牛乳 ベーコン たまご チーズ	にんじん たまねぎ コーン れんこん だいこん パセリ きゅうり セロリ トマト	小 中	585 761	20.2 25.4	24.6 31.1	2.5 3.4
24	金	ごはん さんまのかばやき だいずのいそに のっぺいじる	こめ あぶら さとう さといも パンこ	牛乳 さんま ひじき とりにく ぶたにく さつまあげ だいず	にんじん えだまめ だいこん しいたけ ねぎ	小 中	638 785	30.7 35.7	23.4 25.3	1.9 2.4
27	月	ごはん とりつくねのてりやき あつあげのちゅうかに じゃこふりかけ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	牛乳 とりにく こんぶ ぶたにく あつあげ ちりめん かつおぶし	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しいたけ	小 中	625 787	26.6 32.0	22.4 25.7	1.8 2.2
28	火	コッペパン いちごジャム チキンナゲット かみかみサラダ さつまいものポタージュ	パン ジャム さつまいも バター あぶら こむぎこ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ いんげんまめ	にんじん ごぼう きゅうり ブロッコリー たまねぎ	小 中	681 836	24.1 28.6	25.1 29.2	2.7 3.4
29	水	ごはん かつおのりようしあげ かもがわしちり ごじる	こめ あぶら さといも パンこ	牛乳 かつお とうふ とりにく だいず みそ とうにゅう	えだまめ にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	小 中	594 762	28.2 34.9	17.3 20.1	2.1 2.6
30	木	はちみつパン スペインふうオムレツ チリコンカン フルーツポンチ	パン さとう じゃがいも セリー マカロニ バター	牛乳 たまご ぶたにく ベーコン だいず レンズまめ	トマト たまねぎ にんじん エリンギ にんにく もも みかん パイン アロエ	小 中	696 886	25.8 31.8	22.9 27.4	2.0 2.6
31	金	むぎごはん パンプキンカレー かいそうサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく かいそう	にんじん たまねぎ コーン かぼちゃ グリンピース きゅうり ふくじんづけ	小 中	618 800	19.9 24.4	17.2 20.1	3.3 4.3

◎ぎょうにゅうは、まいにちつきます。
*材料の都合により、献立を変更することがあります。

※10月分の給食費口座引き落としは、
10月31日(金)です。口座の残高
確認をお願いいたします。

★ お知らせ ★

1日(水) 『にくだんごあまずあん』
20日(月) 『ぎょうざ』
28日(火) 『チキンナゲット』2コです。

きじゅんえいようりょう

小	650	21.2~ 32.5	14.5~ 21.6	2.0 未満
中	830	27.0~ 41.5	18.5~ 27.6	2.5 未満

へいきんえいようりょう

小	630	26.1	22.3	2.3
中	800	32.0	26.5	3.0



みづか
・3日のごはん:和泉宮農組合の寄贈米です。



あわ
・29日のごはん:JA安房の寄贈米です。



きしゅ
・29日のごはん:JA安房の寄贈米です。