

10月 予定献立表

高浜町教育委員会

今月の地場産食材(福井県産)		1日(水)	2日(木)	3日(金)
米 麦 打ち豆 大豆 いわし さば あじ にぼし 梅干し しいたけ 豚肉 じゃがいも ミディトマト 名田庄漬 白ちくわ おから にんにく		あおのりポテト ビーンズ りっちゃんの サラダ むぎごはん にらたまスープ	ひじきの てつぶんサラダ けんさん ぎょうざ ごはん キムチうどん	なし えだまめ サラダ とりにくの うめジャムやき さつまいもごはん こしのルビーの わふうミネストローネ
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
おつきみ ゼリー キャベツと ツナのサラダ さばの ごまだれやき むぎごはん おつきみじる	鉄たっがり 給食の日 ブロッコリーの ごまドレあえ とりにくどんの ごはん こまつなのみそしる	ナムル にくいめ むぎごはん はるさめスープ	のりずあえ れんこんと ふたにくのみそいため ごはん うちまめとやさいのスープ	きりぼしの ごまマヨネーズあえ かぼちゃ グラタン むぎごはん はくさいのみそしる
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
スポーツのひ		きなこプリン やきそば ドックパン むぎごはん うちまめじる ジュリアンスープ	やさいの ごまドレあえ ちくわの いそべあげ ごはん さつまじる	えだまめ もやしと こまつなのソテー むぎごはん マーボーはるさめ
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
マカロニ サラダ むぎごはん こめこのきのこカレー	こまつなの あえもの ユーリンチー ごはん ちゅうかふうコンスープ	あげない だいがくいも きりぼしと しおこんぶの ナムル むぎごはん はっぼうさい	なたしょうづけ ひじきの ベーコンいため ごはん ようふうおでん	パンパンジー サラダ ふくいまんぶく うめチャーハン わかめスープ
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
うのはな いりに いわしの かばやき むぎごはん すましじる	じゃがビー タンドリーチキン ごはん まめまめふきのスープ	フルーツ カレーソテー むぎごはん かんこくふうにくじゃが	ながのさんの ミディトマト ふたにくの アップルソースいため ごはん キャベツとにくだんごのスープ	ハロウィンデザート ブロッコリーの ごまマヨネーズあえ かぼちゃ クリームスープ

※高浜町学校給食センターでは、X(旧Twitter)に毎日の給食写真や食物アレルギー対応食写真を投稿しています。

※給食に関するお問い合わせは、給食センターでも承っております。



QRコード

令和7年 10月献立材料表①

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
1 水	麦ごはん		米 麦		601kcal 21.1g 20.5g 90.4g 1.6g
	青のりポテトビーンズ	大豆 青のり	じゃがいも 米油 片栗粉		
	りっちゃんのサラダ	チキンハム(乳卵なし) 魚かつお 羅磁市	米油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
	にら玉スープ	ベーコン(乳卵なし) 卵 豆腐	片栗粉	にら たまねぎ にんじん	
	牛乳	牛乳			
2 木	ごはん		米		569kcal 22.5g 12.9g 93.0g 1.8g
	県産ぎょうざ	豚肉 大豆たん白	小麦粉 片栗粉 さとう ごま油	キャベツ たまねぎ にら しょうが	
	ひじきの鉄分サラダ	ひじき 系かまぼこ	さとう ごま油	もやし 小松菜 にんじん	
	キムチうどん	豚肉	こめ油 お米うどん	白菜キムチ たまねぎ にんじん にら	
	牛乳	牛乳			
3 金	さつまいもごはん		米 さつまいも ごま		657kcal 28.6g 22.0g 93.4g 2.6g
	鶏肉の梅ジャム焼き	鶏肉		梅ジャム しょうが にんにく	
	枝豆サラダ	チキンハム(乳卵なし)	さとう こめ油	キャベツ きゅうり 枝豆	
	越のルビーの和風ミネストローネ	ベーコン 大豆	オリーブ油 さとう	トマト たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	
	なし			なし	
	牛乳	牛乳			
6 月	麦ごはん		米 麦		699kcal 28.4g 22.8g 100.7g 1.9g
	さばのごまだれ焼き	さば	さとう ごま 片栗粉		
	キャベツとツナのサラダ	ツナフレーク	こめ油 さとう	キャベツ 小松菜 コーン	
	お月見汁	うずら卵 米粉かまぼこ(乳卵なし)		大根 ほうれん草 にんじん しいたけ	
	お月見ゼリー	寒天	さとう 植物油	ブルーベリー果汁 いちご果汁 りんご果汁 みかん果汁	
	牛乳	牛乳			
7 火	ごはん		米		557kcal 24.2g 16.4g 78.6g 2.0g
	鶏肉丼の具	鶏肉	米油 ごま油 さとう 片栗粉	しょうが にんにく にら しいたけ	
	ブロッコリーのごまだレッシングあえ		米油 さとう ごま	キャベツ ブロッコリー コーン	
	小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 たまねぎ にんじん えのき	
	牛乳	牛乳			
8 水	ビビンバ				530kcal 24.3g 14.4g 78.6g 2.1g
	麦ごはん		米 麦		
	肉炒め	牛肉 みそ	ごま油 ごま	にんにく ねぎ	
	ナムル	錦糸卵	米油 さとう	小松菜 もやし にんじん	
	春雨スープ	ベーコン(乳卵なし)	春雨	チンゲン菜 にんじん もやし しいたけ	
	牛乳	牛乳			
9 木	ごはん		米		528kcal 22.9g 13.8g 82.6g 1.4g
	れんこんと豚肉のみそ炒め	豚肉 みそ	米油 さとう	れんこん たまねぎ しょうが	
	のり酢あえ	ツナフレーク きざみのり	ごま さとう	小松菜 もやし	
	うち豆と野菜のスープ	うち豆		たまねぎ にんじん えのき チンゲン菜	
	牛乳				
10 金	にんじんごはん	ウインナー(乳卵なし)	米 麦 マーガリン(乳なし) 米油	にんじん たまねぎ	660kcal 21.5g 21.3g 101.2g 3.0g
	かぼちゃグラタン	おから 豆乳 大豆粉	マッシュポテト 味噌 さとう 水あめ 加工でんぷん	かぼちゃ ソテーオニオン	
	切干のごまマヨネーズあえ	チキンハム(乳卵なし)	さとう ごま ノンエッグ マヨネーズ	切干大根 きゅうり キャベツ	
	白菜のみそ汁	みそ		白菜 たまねぎ にんじん えのき ねぎ	
	ブルーベリーゼリー		さとう	ブルーベリー果汁	
	牛乳	牛乳			
14 火	ごはん		米		590kcal 27.1g 21.3g 78.7g 2.0g
	あじのさくら干し	あじ	さとう		
	キャベツのごまマヨネーズあえ	ツナフレーク	ノンエッグ マヨネーズ ごま	キャベツ ほうれん草	
	打ち豆汁	打ち豆 厚揚げ みそ		大根 えのき にんじん ねぎ	
	牛乳	牛乳			
15 水	ドックパン(小1・2年、中学生)	乳 豆乳	小麦粉 さとう マーガリン		555kcal 25.3g 17.5g 83.0g 3.1g
	ドックパン(小3～6年)	乳 豆乳 卵	小麦粉 さとう マーガリン		
	(代替:麦コッペ)		小麦粉 黒糖 さとう 植物油		
	焼きそば	豚肉 青のり 系かつお	中華めん(乳卵なし) 米油	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	
	ジュリアンスープ	チキンハム(乳卵なし)		大根 にんじん キャベツ パセリ たまねぎ	
	きなこプリン	豆乳 きなこ	さとう 水あめ		
	牛乳	牛乳			

令和7年 10月献立材料表②

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
16 木	ごはん		米		599kcal 22.0g 16.0g 97.1g 2.3g
	ちくわの磯辺揚げ	白ちくわ あおのり	小麦粉 米油		
	野菜のごまドレッシングあえ	ちりめんじゃこ	米油 さとう ごま	キャベツ ほうれん草 コーン	
	さつま汁	厚揚げ みそ	さつまいも	大根 にんじん ごぼう ねぎ	
	牛乳	牛乳			
17 金	麦ごはん		米 麦		560kcal 19.7g 16.2g 90.3g 2.0g
	マーボー春雨	豚ひき肉 みそ 赤みそ	春雨 こめ油 さとう 片栗粉	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが	
	もやしと小松菜のソテー		さとう こめ油	もやし 小松菜 コーン	
	枝豆			枝豆	
	牛乳			牛乳	
20 月	米粉のきのこカレー				633kcal 23.7g 20.6g 96.4g 2.4g
	麦ごはん		米 麦		
	カレールウ	鶏肉 豆乳	じゃがいも マーガリン(乳なし) 米粉	大根 人参 ほうれん草 じゃがいも しいたけ ねぎ にんにく しょうが	
	マカロニサラダ	チーズ	マカロニ ノンエッグ マヨネーズ	キャベツ きゅうり	
	牛乳	牛乳			
21 火	ごはん		米		613kcal 26.1g 20.9g 93.9g 2.4g
	ユーリンチー	鶏肉	片栗粉 さとう ごま油	ねぎ しょうが にんにく	
	こまつナのあえもの	ツナフレーク	さとう	小松菜 もやし	
	中華風コンスープ	ベーコン(乳卵なし)		たまねぎ 人参 コーン ねぎ しいたけ	
	牛乳	牛乳			
22 水	麦ごはん		米 麦		628kcal 23.4g 15.8g 106.1g 1.7g
	八宝菜	豚肉 うずら卵	米油 ごま油 片栗粉 さとう	しょうが 白菜 たまねぎ しいたけ たけのこ 人参 もやし	
	揚げない大学芋		さつまいも 米油 さとう ごま		
	切干と塩昆布のナムル	塩昆布	ごま油 ごま	切干大根 きゅうり レモン果汁	
	牛乳				
23 木	ごはん		米		531kcal 21.1g 11.8g 91.7g 2.5g
	洋風おでん	豚肉 白ちくわ	じゃがいも さとう こんにゃく	大根 たまねぎ にんじん	
	ひじきのベーコン炒め	ベーコン ひじき	こめ油	ピーマン にんじん	
	名田庄漬け			きゅうり なす しょうが	
	牛乳	牛乳			
24 金	福井まんぷく梅チャーハン	豚肉	米 ごま油	たまねぎ ねぎ 梅肉	507kcal 21.6g 15.2g 75.8g 2.7g
	バンバンジーサラダ	鶏肉 みそ	さとう ごま油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん	
	わかめスープ	カットわかめ 豆腐	ごま油	たまねぎ しいたけ ねぎ	
	牛乳	牛乳			
27 月	麦ごはん		米 麦		623kcal 27.5g 19.2g 91.1g 2.1g
	いわしのかば焼き	いわし	片栗粉 さとう こめ油	しょうが	
	うの花炒り煮	おから 鶏ひき肉	さとう こんにゃく	ねぎ にんじん しいたけ ごぼう	
	すまし汁	豆腐	ふ	にんじん たまねぎ えのき ねぎ	
	牛乳	牛乳			
28 火	ごはん		米		589kcal 25.5g 19.8g 93.2g 1.9g
	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		しょうが	
	じゃがピー		じゃがいも 米油	ピーマン	
	まめまめふくいのスープ	ベーコン(乳卵なし) 大豆 うち豆		キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜 にんにく	
	牛乳	牛乳			
29 水	麦ごはん		米 麦		631kcal 21.7g 15.3g 119.9g 1.5g
	韓国風肉じゃが	牛肉	じゃがいも 米油 さとう こんにゃく	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	
	カレーソテー		こめ油	キャベツ にんじん ピーマン	
	フルーツ			黄桃 みかん	
	牛乳	牛乳			
30 木	ごはん		米		580kcal 27.9g 15.7g 85.0g 1.9g
	豚肉アップルソース炒め	豚肉 みそ	米粉 片栗粉	たまねぎ リンゴピューレ	
	永野さんのミディトマト			ミディトマト	
	キャベツと肉団子のスープ	肉団子(乳卵なし)	春雨	キャベツ にんじん もやし しいたけ	
	牛乳	牛乳			
31 金	ピラフ	ベーコン(乳卵なし) ツナフレーク	米 麦 マーガリン(乳なし) 米油	しめじ にんじん ピーマン コーン	672kcal 20.2g 24.6g 98.8g 3.1g
	ブロッコリーのごまマヨネーズあえ	チキンハム(乳卵なし)	ノンエッグ マヨネーズ ごま	ブロッコリー キャベツ	
	かぼちゃクリームスープ	豆乳	マーガリン(乳なし) 米粉	かぼちゃ たまねぎ コーン パセリ	
	ハロウィンデザート	豆乳 大豆粉	米粉 さとう 加工でんぷん	かぼちゃ	
	牛乳	牛乳			