

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		青のりポテト ビーンズ りっちゃんの サラダ 麦ごはん なら玉スープ		ひじきの 鉄分サラダ 県産ぎょうざ ごはん キムチうどん		なし 枝豆 サラダ 鶏肉の 梅ジャム焼き さつまいもごはん 越のルビーの 和風ミネストローネ	
6日(月)	7日(火) 鶏肉丼	8日(水) ビビンバ	9日(木)	10日(金)			
お月見 ゼリー 麦ごはん お月見汁	鉄たっぶり 給食の日 ごはん 小松菜のみそ汁	ナムル 肉炒め 麦ごはん 春雨スープ	のり酢あえ れんこんと 豚肉のみそ炒め ごはん うち豆と野菜のスープ	ブルーベリー ゼリー にんじんごはん 白菜のみそ汁			
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)			
スポーツの日		きなこプリン 焼きそば ドックパン ごはん ジュリアンスープ	歯(は)っぴー 給食の日 野菜の ごまだれあえ ちくわの 磯辺揚げ ごはん (1.2ねん1こ)さつま汁	枝豆 もやしと 小松菜のソテー 麦ごはん マーボー春雨			
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)			
マカロニ サラダ 麦ごはん 米粉のきのこカレー	こまつなの あえもの ユーリンチー ごはん 中華風コーンスープ	揚げない 大学いも 切干と塩昆布の ナムル 麦ごはん 八宝菜	名田庄漬 ひじきの ベーコン炒め ごはん 洋風おでん	パンバンジー サラダ 福井まんぶく 梅チャーハン わかめスープ			
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)			
うの花 炒り煮 いわしの かば焼き 麦ごはん すまし汁	じゃがピー 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 麦ごはん 韓国風肉じゃが	永野さんの ミディトマト 豚肉の アップルソース炒め ごはん キャベツと肉団子のスープ	ハロウィンデザート ピラフ 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		741kcal 25.0g 24.2g 114.7g 2.3g
	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) 糸かつお 塩昆布	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		708kcal 27.7g 14.8g 118.7g 2.6g
	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 糸かまぼこ	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		817kcal 35.5g 26.7g 116.8g 3.4g
	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		838kcal 34.0g 26.7g 122.2g 2.6g
	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		683kcal 29.5g 18.9g 105.0g 2.6g
	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ドレッシングあえ		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				652kcal 29.4g 16.5g 99.3g 2.8g
	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		643kcal 27.3g 15.9g 103.2g 2.0g
	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	787kcal 24.5g 24.7g 122.1g 4.0g
	かぼちゃグラタン	おから 豆乳 大豆粉	マッシュポテト 米粉 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		766kcal 31.4g 24.5g 112.6g 2.4g
	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	
	黒棒カルシウム(中学のみ)	卵	黒糖 小麦粉 水あめ		
	(代替:ミニフィッシュ)	にぼし			
	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		710kcal 29.7g 19.7g 99.1g 4.2g
	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 植物油脂		
	焼きそば	豚肉 青のり 糸かつお	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 バセリ 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		743kcal 27.3g 18.5g 123.4g 3.4g
	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		694kcal 23.5g 18.9g 114.4g 2.7g
	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				783kcal 28.4g 24.2g 122.5g 3.1g
	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	人参 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 じゃがいも 小麦粉	
	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		759kcal 31.8g 25.4g 105.1g 3.2g
	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	
	こまツナのあえもの	ツナフレーク	さとう	小松菜 もやし	
	中華風コーンスープ	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		777kcal 28.4g 18.2g 134.7g 2.1g
	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		647kcal 24.9g 13.2g 115.1g 3.0g
	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	619kcal 26.2g 17.5g 95.5g 3.4g
	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		752kcal 31.4g 21.3g 115.1g 2.6g
	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		727kcal 31.0g 23.8g 116.8g 2.9g
	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		782kcal 25.8g 17.5g 152.8g 1.7g
	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		708kcal 33.6g 18.2g 105.9g 2.3g
	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	804kcal 24.0g 28.3g 112.0g 3.9g
	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 加エてんぶん	かぼちゃ	
	牛乳	牛乳			