



令和7年 10月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 おもに血や肉になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	黄の仲間 おもに熱や力のもとになる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
1 水	ごはん	○	ペンネグラタン ブロコまサラダ ふわふわ卵スープ	牛乳 えび とり チーズ ベーコン たまご	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン	こめ マカロニ あぶら バター こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら じゃがいも	665 24.2	
2 木	ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き ピーナッツあえ なすのみそ汁	牛乳 さけ みそ かまぼこ とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん キャベツ もやし コーン ながねぎ こまつな なす たまねぎ しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう ピーナッツ ピーナッツバター	623 30.4	778 36.5
3 金	ごはん	○	鶏肉のオレンジ煮 海藻サラダ きのこシチュー	牛乳 とり にく くわかめ いとかんてん とさかのり わかめ ロースハム	みかんジュース きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しいたけ えだまめ コーン おおじそ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	670 26.2	724 29.6
6 月	ごはん	○	鯖の塩麹焼き 酢みそあえ 芋炊き 月見大福	牛乳 さば かまぼこ みそ とり にく あつあげ	にんじん キャベツ きゅうり ほししいたけ ごぼう こんにやく ねぎ	こめ ごま さとう さといも あぶら だいふく	706 29.7	790 36.7
7 火	ごはん	○	チキン南蛮 タルタルソース しめじごまあえ 白菜のみそ汁	牛乳 とり にく たまご あぶらあげ わかめ みそ	レモン たまねぎ パセリ しめじ キャベツ にんじん ほうれんそう はくさい えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	664 29.6	749 35.1
8 水	あんかけ 肉うどん	○	里芋揚げ煮 ひじきサラダ	牛乳 ぎゅう にく かまぼこ ひじき ロースハム	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ こまつな コーン	うどん あぶら でんぶん さといも みずあめ ごま ごまあぶら さとう	606 22.9	755 28.9
9 木	【水産献立】 ごはん	○	鯛の竜田揚げ さきいかの酢の物 豆腐とてんぶらのすまし汁	牛乳 たい たまご わかめ さきいか とうふ てんぶら	にんにく しょうが きゅうり だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら	679 27.8	769 30.5
10 金	【目の要護デー献立】 麦ごはん ハヤシライス	○	さつま芋サラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ぎゅう にく	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト キャベツ きゅうり ブルーベリー ぶどうジュース	こめ むぎ あぶら なまクリーム さつまいも ごま アーモンド さとう	710 19.2	892 23.0
14 火	ごはん	○	八宝菜 パンパンジーサラダ 大学芋	牛乳 ぶた にく たまご とり にく	たけのこ にんじん ほししいたけ はくさい たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし コーン	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも ごま	657 22.1	741 25.2
15 水	焼きとり丼	○	五色なます かきたま汁	牛乳 とり にく たまご わかめ とうふ かまぼこ	ながねぎ ピーマン だいこん にんじん きゅうり こまつな	こめ あぶら さとう みずあめ でんぶん	627 26.0	782 31.7
16 木	ごはん	○	手作り肉団子 干し大根のサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 ぶた にく たまご ベーコン わかめ	たまねぎ ほししいたけ えのきたけ きゅうり こまつな にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ きりぼしだいこん	こめ あぶら パンこ でんぶん さとう ごまあぶら	624 22.8	795 29.5
17 金	【食育の日献立】 ごはん	○	ぶりの照り焼き いそかあえ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 ぶり のり とうふ わかめ みそ	しょうが こまつな にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ	こめ はちみつ さとう じゃがいも	600 28.8	788 32.7
20 月	ごはん	○	えびのチリソース パンサンスー なめこそスープ	牛乳 えび ロースハム たまご かまぼこ	しょうが にんにく ほししいたけ にら きゅうり もやし にんじん たけのこ えのきたけ しめじ なめこ たまねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	647 29.1	779 34.9
21 火	ごはん	○	里芋グラタン ごまじょうゆあえ かぶのスープ	牛乳 とり にく みそ チーズ シーチキン ベーコン	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ だいこん にんじん かぶ レタス パセリ	こめ さといも あぶら さとう ごま ごまあぶら	616 23.6	788 29.6
22 水	ごはん	○	ししやもフライ アーモンドあえ けんちん汁	牛乳 ししやも たまご とり にく あつあげ	ほうれんそう はくさい にんじん しめじ だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	こめ ごま こむぎこ パンこ あぶら アーモンド さとう さといも	615 23.8	799 31.5
23 木	ひじきごはん	○	千草焼き ゆず酢あえ キャベツのみそ汁	牛乳 とり にく ひじき かまぼこ あぶらあげ とり にく たまご わかめ みそ	にんじん こんにやく さやいんげん ねぎ ほししいたけ えだまめ ほうれんそう もやし ゆず キャベツ えのきたけ たまねぎ	こめ あぶら さとう	602 30.2	
24 金	七穀ごはん ポークカレー	○	ピーンズサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた にく だいず あおだいず いんげんまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン パイン おうとう みかん パナナ	こめ ろっこくまい じゃがいも あぶら なまクリーム さとう	658 22.0	828 26.9
27 月	ごはん	○	焼き餃子 くらげともやしのサラダ 麻婆豆腐	牛乳 ちゅうかくらげ ぶた にく とうふ みそ	もやし にんじん きゅうり コーン たまねぎ たけのこ ほししいたけ にら しょうが にんにく	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	680 27.6	736 29.7
28 火	秋のピラフ	○	豚肉のカリン揚げ ほうれん草とえのきのサラダ 野菜スープ	牛乳 シーチキン ぶた にく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ さやいんげん しょうが ほうれんそう パセリ えのきたけ キャベツ コーン もやし レタス	こめ むぎ くり バター でんぶん あぶら さとう アーモンド	666 25.5	847 32.0
29 水	ごはん	○	鶏肉のマーマレード焼き キャベツとりんごのサラダ ポークピーンズ	牛乳 とり にく ベーコン ヨーグルト チーズ ひよこまめ ぶた にく	マーマレード にんにく キャベツ コーン りんご たまねぎ にんじん セロリ トマト	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう なまクリーム	690 28.1	781 33.6
30 木	ごはん	○	竹輪のもみじ揚げ れんごんのきんぴら 豚汁	牛乳 ちくわ ぎゅう にく ぶた にく あつあげ みそ	にんじん れんごん こんにやく さやいんげん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	656 27.0	769 29.8
31 金	【ハロウィン献立】 きのこクリーム パスタ	○	カラフルサラダ パンパキンケーキ	牛乳 とり にく ベーコン たまご チーズ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しいたけ コーン えのきたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり ピーマン えだまめ レモン かぼちゃ	スパゲッティ あぶら なまクリーム さとう こむぎこ バター アーモンド	681 22.9	823 29.7

毎月登場している「宇和島の鯛」に加えて、今月からは「宇和島の鱈」も登場します！
おいしい地元の魚を味わっていただきましょう！！



今月の地元食材

えのきたけ さつまいも さといも
しょうが なす ねぎ