



令和6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 火	ごはん	○	豆腐グラタン キャベツとりんごのサラダ ふわふわ卵スープ	牛乳 とうふ えび ウインナー チーズ ベーコン ヨーグルト たまご	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ コーン りんご	こめ マカロニ あぶら バター こむぎこ パンこ じゃがいも	642 23.4	
2 水	ごはん	○	手作り春巻き ごぼうサラダ 白菜スープ	牛乳 ぶたにく うずらたまご ロースハム ベーコン	たけのこ ほししいたけ もやし ごぼう にんじん かいわれだいこん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ	こめ はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら ごま	647 21.8	
3 木	きなこ 揚げパン	○	ひじきサラダ ポークビーンズ	牛乳 きなこ ひじき ロースハム ひよこまめ ぶたにく	きゅうり キャベツ こまつな コーン にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト	コッパパン さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも なまクリーム	602 26.1	807 29.1
4 金	ごはん	○	鮭のちやんちやん焼き 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
7 月	ごはん	○	えびのチリソース パンサンスー なめこスープ	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 たまねぎ 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 には	こめ でんぷん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	643 29.1	724 34.7
8 火	あんかけ 肉うどん	○	里芋の揚げ煮 ブロッコリーサラダ	牛乳 きゅうりにく かまぼこ ロースハム	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ コーン	うどん あぶら さとう でんぷん さといも みずあめ ごま ごまあぶら	602 21.2	753 27.5
9 水	【水産献立】 ごはん	○	鯛のすだち風味煮 さきいかの酢の物 冬瓜のすまし汁	牛乳 たい わかめ さきいか とうふ	すだち きゅうり だいこん にんじん とうがん えのきたけ ほうれんそう	こめ でんぷん あぶら さとう	674 26.1	755 30.0
10 木	【目の愛護デー献立】 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 きゅうりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり ブルーベリー ぶどうジュース しめじ	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	680 21.4	863 25.6
11 金	ごはん	○	チキン南蛮 タルタルソース アーモンドあえ キャベツのみそ汁	牛乳 とりにく たまご あつあげ わかめ みそ	レモン たまねぎ パセリ ほうれんそう はくさい にんじん しめじ キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう アーモンド	672 29.3	762 34.9
15 火	ごはん	○	鯖の塩麹焼き 酢みそあえ 芋炊き	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 こんにゃく ねぎ	こめ ごま さとう さといも あぶら	614 28.5	798 35.5
16 水	ごはん	○	鶏肉マーメレード焼き 海藻サラダ きのこシチュー	牛乳 とりにく わかめ くきわかめ いとかんてん とさかのり ロースハム とうにゅう	マーメレード にんにく きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しいたけ えだまめ あおじそ	こめ でんぷん じゃがいも あぶら こむぎこ バター	651 25.3	
17 木	ごはん	○	八宝菜 パンパンジーサラダ 大学芋	牛乳 ぶたにく うずらたまご 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 でんぷん さつまいも ごま	669 22.1	
18 金	【食育の日献立】 ごはん	○	揚げぶり大根 いそかあえ なすとこのこのみそ汁	牛乳 ぶり のり とうふ みそ	しょうが だいこん こまつな にんじん キャベツ なす なめこ えのきたけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう	632 26.7	821 31.4
21 月	焼きとり丼	○	五色なます むらくも汁	牛乳 とりにく たまご	ながねぎ ピーマン だいこん にんじん きゅうり かいわれだいこん	こめ あぶら さとう みずあめ でんぷん ごま	609 24.0	765 29.8
22 火	ごはん	○	鯛の竜田揚げ くるみあえ ゆばのすまし汁	牛乳 たい たまご はなかつお ゆば わかめ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ みつば	こめ さとう でんぷん あぶら くるみ	625 29.6	812 33.8
23 水	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	こめ さといも あぶら さとう ごま ごまあぶら	616 18.6	788 21.0
24 木	ひじき ごはん	○	千草焼き ゆず酢あえ 白菜とさつまいものみそ汁	牛乳 とりにく ひじき かまぼこ あぶらあげ とりにく とうふ たまご わかめ みそ	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ほししいたけ えだまめ ほうれんそう もやし ゆず はくさい えのきたけ しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう さつまいも	609 29.2	761 35.8
25 金	七穀ごはん ポークカレー	○	ビーンズサラダ 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 おとうろく みかん パナナ	こめ ろっこまい じゃがいも あぶら なまクリーム さとう	633 22.0	828 26.9
28 月	ごはん	○	麻婆豆腐 焼き餃子 くらげともやしのサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ くらげ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ には しょうが にんにく もやし きゅうり コーン	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	649 25.5	
29 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 卵スープ	牛乳 シーチキン ぶたにく たまご 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 えのきたけ キャベツ コーン	こめ むぎ くり バター でんぷん あぶら さとう アーモンド	699 27.5	861 34.8
30 水	【地産地消献立】 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 きゅうりにく ぶたにく あつあげ みそ	にんじん れんごん こんにゃく 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 さといも	639 26.8	742 31.2
31 木	【ハロウィン献立】 きのこクリーム パスタ	○	カラフルサラダ パンブキンケーキ	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 きゅうり トマト キャベツ えだまめ ピーマン 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	618 22.9	775 28.0

毎月登場している「宇和島の鯛」に加えて、今からは「宇和島の鰯」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

なす えのきたけ
さといも さつまいも