



令和7年度10月献立表



玉村町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						その他の材料	<アレルギー特定原材料>		
			ち・にく・ほねになるもの（あか）		からだのちょうしをととのえるもの（みどり）		ちからやねつのもとになるもの（きいろ）			表示義務（7品目） 推奨表示（21品目）	栄養価 エネルギー （kcal）	
			1 群 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 カロテン	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 しぼう				
1	水	ごはん					ごはん				小	607
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	736
		味噌だれ焼肉	ぶたにく みそ			たまねぎ にんにく きゃべつ	くるまふ さとう さとう	ごま油 ごま なたね油	酒 しょうゆ こしょう 酢 しょうゆ	豚 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆	幼	466
		わかめのさっぱりあえ		わかめ		きゅうり						
		中華卵スープ	たまご		にんじん にら	もやし えのき たまねぎ	かたくりこ	ごま油	鶏がらだし しょうゆ 鶏豚湯 こしょう	卵 鶏 小麦 大豆 ごま 豚		
2	木	パーカーハウス	世界の料理 アメリカ				パーカーハウス				小	636
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	808
		ハンバーグバーベキューソース	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ にんにく	さとう かたくりこ こくとう		りんごビュレ みりん しょうゆ ケチャップ ソース マヨネーズタイプ 塩	大豆 鶏 豚 りんご 小麦	幼	488
		マカロニサラダ			にんじん	コーン きゅうり	マカロニ			小麦		
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ	じゃがいも	なたね油	こしょう コンソメ ガーリックパウダー 塩こうじ	豚 大豆		
3	金	麦ごはん					むぎごはん				小	622
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	800
		海藻サラダ	南小リクエスト 「カレー」	かいそう		きゃべつ もやし きゅうり	さとう	ごま油	鶏がらだし 酢 しょうゆ ガーリックパウダー	鶏 小麦 大豆 ごま	幼	469
		ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	なたね油	カレールウ ケチャップ ソース 食塩	豚 乳 小麦 大豆 やまいも 鶏 バナナ りんご		
		りんご										
6	月	ごはん	十五夜				ごはん				小	654
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	793
		卵と鶏肉の二色そぼろ	たまご こうやどうふ とりにく			しょうが	さとう	なたね油	みりん しょうゆ 酒 塩	卵 小麦 大豆	幼	496
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま マヨネーズタイプ	酢 しょうゆ	ごま 小麦 大豆		
		お月見汁	とりにく かまぼこ		にんじん	だいこん ねぎ	もち さといも		だし昆布 酒 かつお厚削り節 しょうゆ 塩	鶏 小麦 大豆		
7	火	背割りコッペパン					せわりコッペパン			乳 小麦 大豆	小	544
		ジョア（マスカット）		ジョア						乳	中	702
		ウインナーカレーソース	ウインナー			たまねぎ	さとう かたくりこ		ケチャップ ソース 赤ワイン カレー粉 コンソメ	豚 大豆	幼	410
		スパゲッティナポリタン	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ	なたね油	ケチャップ トマトビュレ ソース コンソメ 塩 こしょう	小麦 豚		
		卵野菜スープ	たまご		にんじん こまつな	だいこん コーン	かたくりこ	なたね油	しょうゆ 塩 こしょう 酒 コンソメ	卵 小麦 大豆		
8	水	ごはん	和食給食				ごはん				小	615
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	744
		あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	なたね油	ソース 塩	小麦 大豆	幼	502
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	じゃがいも しらたき	さとう	なたね油	和風だし しょうゆ みりん 酒	豚 小麦 大豆		
		豆腐とわかめの味噌汁	どうふ みそ かつお粉末	わかめ	こまつな	だいこん ねぎ			煮干し	大豆 えび かに		
9	木	バンズパン					バンズパン			乳 小麦 大豆	小	588
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	726
		手作りポテトグラタン	ウインナー チーズ まぐろ	ぎゅうにゅう	パセリ	コーン	じゃがいも 米粉 さとう	バター	塩 こしょう コンソメ 塩こうじ レモン果汁 塩	豚 大豆 乳	幼	525
		ツナサラダ				きゃべつ たまねぎ きゅうり		マヨネーズタイプ				
		トマトチキンスープ	とりにく		トマト パセリ にんじん	きゃべつ たまねぎ	じゃがいも マカロニ	なたね油	ケチャップ トマトビュレ 塩こうじ コンソメ こしょう ガーリックパウダー	鶏 小麦		
10	金	ごはん	目の愛護デー				ごはん				小	626
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	741
		鶏肉の味噌マヨ焼き	とりにく みそ					マヨネーズタイプ	酒 にんにく	鶏 大豆	幼	489
		にんじんしりしり	まぐろ たまご かつおふんまつ		にんじん			ごま なたね油	こしょう しょうゆ 塩	卵 小麦 大豆 ごま		
		けんちん汁	どうふ	にぼしこ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも	なたね油	かつお厚削り節 だし昆布 しょうゆ	大豆 えび かに 小麦		
14	火	パーカーハウス					パーカーハウス			乳 小麦 大豆	小	676
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	846
		手作りソースチキンカツ	とりにく				こむぎこ パンこ さとう	マヨネーズタイプ なたね油	ケチャップ ソース みりん 塩こうじ 酒 こしょう レモン果汁 塩	鶏 小麦	幼	508
		コールスローサラダ			にんじん	きゃべつ たまねぎ コーン	さとう	マヨネーズタイプ				
		コーンクリームスープ		ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも こめこ	バター	こしょう コンソメ ガーリックパウダー 塩こうじ	乳		
15	水	ごはん					ごはん				小	659
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	774
		キムタクごはんの具	ぶたにく		にら にんじん	はくさい キムチ ねぎ つぼづけ しょうが	さとう	ごま油 なたね油	しょうゆ 酒	りんご ごま 豚 小麦 大豆	幼	480
		海鮮シューマイ	いか だいず たら			きゃべつ たまねぎ	パンこ こむぎこ		かにエキス	小麦 大豆 いか かに		
		高野豆腐の味噌汁	こうやどうふ みそ	わかめ にぼしこ	にんじん こまつな	だいこん もやし			かつお厚削り節	大豆 えび かに		
16	木	うどん					うどん			小麦	小	593
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	701
		（小中）煮卵	たまご						わふうだし みりん しょうゆ	小麦 大豆 卵	幼	409
		小松菜のごまあえ	かつおふんまつ		こまつな	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	小麦 大豆 ごま		
		きのこうどん汁	あぶらあげ ぶたにく		にんじん	ほしいたけ しめじ だいこん なめこ えのき ねぎ		なたね油	酒 みりん しょうゆ さば厚削り節	大豆 小麦 豚 さば		
		ミニアセロラゼリー					ゼリー					
17	金	ごはん					ごはん				小	610
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	700
		さつまいもと高野豆腐のごまみそがらめ	こうやどうふ みそ				さつまいも かたくりこ さとう	なたね油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	大豆 小麦 ごま	幼	479
		切り干し大根のキムチ和え			にんじん	きりぼし だいこん きゅうり もやし			キムチ 和えの素 塩	大豆 りんご		
		鶏肉と野菜の味噌汁	とりにく みそ かつおふんまつ		にんじん	だいこん ねぎ きゃべつ こんにゃく	じゃがいも	なたね油	にぼし	鶏 大豆 えび かに		



令和7年度10月献立表

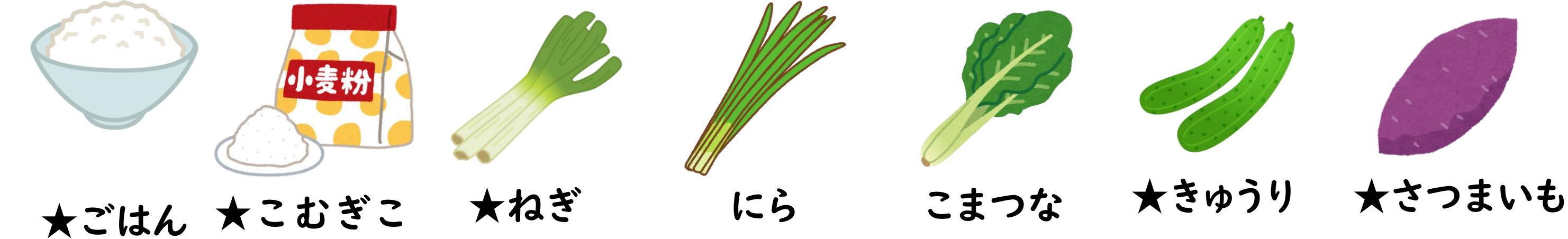


玉村町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						その他の材料	<アレルギー特定原材料>		
			ち・にく・ほねになるもの（あか）		からだのちょうしをととのえるもの（みどり）		ちからやねつのもとになるもの（きいろ）			表示義務（7品目） 推奨表示（21品目）	栄養価 エネルギー （kcal）	
			1 群 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 カロテン	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 しぼう				
20	月	ごはん					ごはん				小	671
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	759	
		鶏のからあげ	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ	なたね油	しょうゆ 酒	鶏 小麦 大豆	幼	548
		たくあんのかんぴょうあえ				たくあんつけ きゃべつ きゅうり もやし	ぎとう	ごま ごま油	酢	ごま 大豆		
		麩の味噌汁	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのき	ふ		煮干し	小麦 大豆 えび かに		
21	火	ラーメン		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		小麦	小	656	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	793	
		焼きぎょうざ	ぶたにく だいず		にら	きゃべつ たまねぎ	こむぎこ	ごま油	しょうゆ	豚 小麦 大豆	幼	448
		もやしとわかめのサラダ		わかめ		もやし きゅうり	ぎとう	ごま油	酢 しょうゆ ガーリックパウダー	小麦 大豆 ごま		
		味噌ラーメンスープ	ぶたにく なると みそ		にんじん にら	もやし きゃべつ にんにく ねぎ コーン しょうが		ごま油	鶏豚湯 塩 こしょう 鶏がらだし トウバンジャン	豚 大豆 鶏 ごま		
22	水	ごはん					ごはん				小	638
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	762	
		ふりかけ							ふりかけ	ごま	幼	464
		厚揚げのチリソース炒め	あつあげ ぶたにく		ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	ぎとう かたくりこ	なたね油	ケチャップ しょうゆ 酒 トウバンジャン	大豆 小麦 豚		
		しらたき中華サラダ			にんじん	しらたき もやし		ドレッシング		ごま 小麦 大豆		
23	木	ワンタンスープ	とりにく		にんじん にら	きゃべつ もやし	ワンタン		鳥がらだし しょうゆ こしょう	鶏 小麦 大豆		
		ゆめロール					ゆめロール			乳 小麦 大豆	小	628
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	797
		ミルメークコーヒー					ミルメークコーヒー				幼	451
		玉村産大麦ストロー							大麦			
24	金	手作りオムレツトマトソースがけ	たまご どうにゅう		トマト		ぎとう	マヨネーズタイプ	塩 こしょう ソース トマトソース ケチャップ	卵 大豆		
		こんにゃくサラダ				こんにゃく もやし きゅうり コーン	ぎとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ	ごま 小麦 大豆		
		さつまいものクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	さつまいも こめこ	バター なたね油	塩こうじ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう ガーリックパウダー	鶏 乳		
		一口五目おこわ	あぶらあげ とりにく かつおふんまつ		にんじん	ごぼう しいたけ	もちこめ ぎとう	なたね油	しょうゆ 酒	小麦 大豆 鶏	小	650
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	783
27	月	ごはん					ごはん				小	639
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	787
		焼きしゅうまい	ぶたにく			たまねぎ	こむぎ パンこ			豚 小麦	幼	471
		杏仁フルーツ				みかん バインアップル もも	あんにんかんてん			もも 乳 大豆		
		八宝菜	ぶたにく なると うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	きゃべつ もやし にんにく ほししいたけ しょうが	かたくりこ	なたね油 ごま油	鳥がらだし 酒 しょうゆ 塩 こしょう	豚 大豆 鶏 小麦 ごま 卵		
29	水	ごはん					ごはん				小	618
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	737
		さばの味噌だれがけ	さば みそ			しょうが	ぎとう かたくりこ こくとう		塩 しょうゆ みりん	さば 大豆 小麦	幼	514
		五目豆	だいず とりにく		にんじん	こんにゃく ごぼう	ぎとう みりん	なたね油	和風だし 酒 しょうゆ みりん	大豆 鶏 小麦		
		かき玉汁	たまご かつおふんまつ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ ほししいたけ	かたくりこ		さば厚削り節 しょうゆ 酒 みりん	卵 小麦 大豆 さば		
30	木	ラーメン					ちゅうかめん		小麦	小	670	
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	782
		手作りココアドーナツ	どうにゅう				ホットケーキミックス ぎとう	なたね油	ココア	小麦 大豆	幼	556
		中華サラダ		わかめ		もやし きゃべつ	ぎとう	ごま油	酢 しょうゆ	小麦 大豆 ごま		
		五目しょうゆラーメンスープ	ぶたにく かつおふんまつ うずらたまご		にんじん にら チンゲンサイ	はくさい だいこん にんにく しょうが ほししいたけ	かたくりこ	なたね油 ごま油	煮干し だし昆布 しょうゆ 酒 塩 こしょう	豚 卵 えび かに 小麦 大豆 ごま		
31	金	ごはん					ごはん				小	641
		ごま塩						ごま	塩	ごま	中	788
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	幼	523
		栗コロッケ					さつまいも パンこ じゃがいも	くり なたね油		小麦		
		きんぴらごぼう	ぎつまあげ こうやどうふ		にんじん	ごぼう こんにゃく	ぎとう	ごま なたね油	みりん しょうゆ	大豆 小麦 ごま		
		キャベツ豚汁	ぶたにく かつおふんまつ とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ きゃべつ	じゃがいも	なたね油	にぼし	えび かに 大豆 豚		

【アレルギー表示について】
※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
※ 献立表のアレルギー表示については、特定原材料の28品目を表示しています。
特定原材料表示義務7品目（卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば）
特定原材料推奨表示21品目（あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド）（同一工場内、または同一ラインでアレルゲンを含む商品を作っている場合についての表示はしていません。）
※ 給食用の麺類・すいとんは、工場内でそばの製造をしています。（製造ラインは別）
※ 小魚（煮干し等）・海藻類はエビ・カニを食べている可能性があります。また、他の魚介類が混ざる漁法で獲っています。
※ そば・ピーナッツ・種実（ごまを除く）・木の実類・キウイフルーツは、アレルギーの新規発症の原因になりやすい食べ物のため、原則として使用を控えています。
※ 食物アレルギー等で材料の使用量等詳しい内容を確認したい方は、玉村町学校給食センターまでご連絡ください。（TEL:65-6706）

【栄養価（月平均）】
※小学校 エネルギー 639kcal
たんぱく質 24.0g 脂質 22.9 食塩 2.6g
※中学校 エネルギー 776kcal
たんぱく質 28.6g 脂質 27.0g 食塩 3.2g
※幼稚園 エネルギー 491kcal
たんぱく質 19.3g 脂質 19.4g 食塩 2.0g



10月の
地場産の食材
（★は玉村産）

