



★材料や分量、アレルギーの表示については、
こちらをご覧ください。

令和7年度 10月学校給食予定献立表（小学校）

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り よ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質	
1	水	ごはん						米		662 27.9
		牛乳	乳		牛乳					
		厚揚げのカレーそぼろ煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	さとう でん粉	油	
		いわしカリカリフライ	大豆、魚		いわしカリカリフライ				油	
		かおりあえ				青しそ	キャベツ きゅうり			
2	木	麦ごはん						米 麦		649 26.7
		牛乳	乳		牛乳					
		里芋のうま煮	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 揚げかまぼこ 厚揚げ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	さといも さとう じゃがいも	油	
		きんぴらオムレツ	小麦、卵、ごま、大豆	きんぴらオムレツ						
		もやしの炒め物	小麦、ごま、 大豆、豚肉	豚肉		にんじん チンゲンサイ	もやし		ごま油	
		お月見デザート						十五夜デザート		
3	金	小コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		602 25.2
		牛乳	乳		牛乳					
		チリコンカン	小麦、牛肉、大豆、 鶏肉、豚肉、りんご	牛肉 豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく		油	
		愛のコロッケ	小麦、牛肉、 大豆、りんご					愛のコロッケ	油	
		フレンチサラダ	小麦、大豆			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	油	
6	月	ごはん						米		616 24.1
		牛乳	乳		牛乳					
		けんちん汁	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう だいこん 深ねぎ しょうが	じゃがいも		
		さばのみそ煮	さば、大豆、魚	さば味噌煮						
		ひじきの炒り煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉 油揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	油	
7	火	麦ごはん						米 麦		614 28.2
		牛乳	乳		牛乳					
		高野豆腐の卵とじ	小麦、卵、大豆、 鶏肉、魚	凍り豆腐 卵 はんぺん 鶏肉		にんじん キヌサヤ	たまねぎ しいたけ	さとう		
		れんこん入り平つくね	小麦、大豆、鶏肉	れんこん入り平つくね						
		野菜ソテー	小麦、大豆、豚肉	ベーコン			キャベツ もやし		油	
8	水	麦ごはん						米 麦		706 26.2
		牛乳	乳		牛乳					
		鶏家豆腐	小麦、ごま、 大豆、鶏肉	豆腐 鶏肉		にんじん	たまねぎ だけのこ しいたけ グリンピース しょうが	さとう でん粉	ごま油	
		春巻き	小麦、大豆、豚肉					春巻き	油	
		三色ナムル	小麦、ごま、大豆			ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま	
9	木	ゆかりご飯				赤しそ		米		671 23.5
		牛乳	乳		牛乳					
		団子汁	小麦、大豆	油揚げ みそ		にんじん	だいこん はくさい 深ねぎ	いももち		
		ぶりフライ	小麦、大豆、魚	ぶりフライ					油	
		ゆで干し大根の煮物	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん いんげん	干しだいこん	さとう	油	
10	金	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		636 28.0
		牛乳	乳		牛乳					
		ミネストローネ	小麦、大豆、 鶏肉、豚肉	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ じゃがいも		
		タンドリーチキン	小麦、乳、大豆、鶏肉	鶏肉	ヨーグルト		たまねぎ			
		キャベツのレモンあえ	小麦、大豆			にんじん	キャベツ レモン	さとう		
		ブルーベリージャム						ブルーベリージャム		
14	火	麦ごはん						米 麦		599 22.8
		牛乳	乳		牛乳					
		白菜と肉団子のスープ	小麦、大豆、鶏肉	ノンフライつくね		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ	春雨		
		鶏肉とレバーの ケチャップ炒め	小麦、大豆、鶏肉	レバー竜田揚げ 鶏肉		ピーマン	たまねぎ	でん粉 さとう	油	
		りんご	りんご、果物				りんご			
15	水	麦ごはん						米 麦		606 29.4
		牛乳	乳		牛乳					
		具だくさんみそ汁	大豆	厚揚げ みそ		にんじん	こんにゃく たまねぎ 深ねぎ	じゃがいも		
		魚のマスタード焼き	小麦、さば、 大豆、魚	さば		パセリ			卵不使用 マヨネーズ	
		ごまあえ	小麦、ごま、大豆			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま	
16	木	ごはん	★今月の郷土 料理は、					米		600 26.3
		牛乳	「佐賀県」です。	乳	牛乳					
		だび		小麦、大豆、 鶏肉、魚	鶏肉 厚揚げ はんぺん	にんじん いんげん	れんこんこんにゃく ごぼう しいたけ	さといも さとう		
		ちくわのごま衣揚げ		小麦、ごま、 大豆、魚	ちくわ			小麦粉	ごま 油	
		ほうれん草ののり酢あえ	小麦、大豆		のり	ほうれんそう	もやし レモン	さとう		



令和7年度 10月学校給食予定献立表（小学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り よ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質	
17	金	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		645 28.7
		牛乳	乳		牛乳					
		ホワイトシチュー	小麦、乳、大豆、鶏肉	鶏肉	スキムミルク 牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	じゃがいも 小麦粉	バター 油	
		ひよこ豆とコーンのソテー	小麦、大豆、豚肉	ベーコン ひよこ豆			えだまめ とうもろこし		油	
20	月	ごはん						米		622 26.4
		牛乳	乳		牛乳					
		豚汁	大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん こねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	じゃがいも		
		アジの南蛮漬	小麦、大豆、魚	あじ				でん粉 さとう	油	
		和風サラダ	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油	
21	火	麦ごはん						米 麦		606 24.4
		牛乳	乳		牛乳					
		卵スープ	小麦、卵、大豆、 鶏肉、豚肉	卵 ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし			
		ハンバーグの おろしソースかけ	小麦、大豆、 鶏肉、豚肉	国産ミートハンバーグ			だいこん	さとう		
		にらともやしの炒め物	小麦、ごま、大豆			にら	もやし		ごま油	
22	水	麦ごはん						米 麦		616 27.3
		牛乳	乳		牛乳					
		肉みそ煮	小麦、大豆、 豚肉、魚	豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ みそ		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		
		きびなごフライ	小麦、大豆、魚		きびなごフライ				油	
		ブロッコリーのごまあえ	小麦、ごま、大豆			ブロッコリー		さとう	ごま	
23	木	麦ごはん						米 麦		658 23.6
		ボークカレー ルウ	小麦、大豆、 豚肉、りんご	豚肉		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも	油	
		牛乳	乳		牛乳					
		ごぼうサラダ	小麦、ごま、大豆			にんじん	えだまめ ごぼう	さとう	ごま 油	
		ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト					
24	金	はちみつパン	小麦、乳、大豆					はちみつパン		659 27.0
		牛乳	乳		牛乳					
		皿うどん めん	小麦、大豆					チャーメン	油	
		皿うどん あん	えび、小麦、 いか、牛肉、 大豆、鶏肉、 豚肉、ゼラチン、魚	豚肉 いか えび はんぺん 揚げかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	でん粉	油	
		しゅうまい	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、貝	しゅうまい						
		りんご	りんご、果物				りんご			
27	月	ごはん						米		603 24.0
		牛乳	乳		牛乳					
		みそ汁	大豆	厚揚げ みそ	わかめ	こねぎ	たまねぎ	じゃがいも		
		卵焼き	小麦、卵、大豆	卵焼き						
		浦上そばろ	小麦、大豆、 豚肉、魚	揚げかまぼこ 豚肉		にんじん	もやし ごぼう こんにゃく	さとう	油	
28	火	ごはん						米		614 21.9
		牛乳	乳		牛乳					
		こんにゃくのおかか煮	小麦、大豆、 鶏肉、魚	鶏肉 ちくわ かつお削り節		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう	油	
		かぼちゃ挽肉フライ	小麦、大豆、 豚肉、りんご			南瓜挽肉フライ			油	
		野菜のもみ漬け	小麦、大豆			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		
29	水	ごはん						米		612 25.0
		牛乳	乳		牛乳					
		わかめスープ	小麦、ごま、 大豆、鶏肉	鶏肉	わかめ	こねぎ	たまねぎ もやし にんにく しょうが		ごま油 ごま	
		ブルコギ	小麦、ごま、 大豆、豚肉	豚肉		にんじん にら	にんにく たまねぎ	さとう	ごま油 油	
		みかん					みかん			
30	木	麦ごはん						米 麦		603 29.4
		牛乳	乳		牛乳					
		五目煮豆	小麦、大豆、 豚肉、魚	豚肉 揚げかまぼこ 厚揚げ 大豆	こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう	油	
		魚のごまみそかけ	小麦、ごま、大豆、魚	ほき みそ				さとう	ごま	
		れんこんのきんぴら	小麦、ごま、大豆			にんじん	れんこん		ごま油	
31	金	黒砂糖パン	小麦、乳、大豆					黒砂糖パン		605 24.0
		牛乳	乳		牛乳					
		和風スパゲッティ	小麦、大豆、 鶏肉、豚肉	鶏肉 ベーコン 豆乳		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ にんにく	スパゲッティ	油	
		アーモンドあえ	小麦、大豆、 ナッツ、アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	アーモンド	