



令和7年度 10月献立



月	火	水	木	金
		1	2	3
		牛乳 ご飯 ハンバーグきのこあんかけ 豚肉と水菜のすまし汁	牛乳 ご飯 野菜の卵焼き ひじきのごまドレ和え じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 麦ご飯 厚揚げと小松菜のみそ炒め 水ぎょうざのスープ
6	7	8	9	10
《十五夜、旬の食材:きのこ》	《かみかみデー:たこ》		《世界の料理:インド》	《郷土料理:香川県》 《目の愛護デー:緑黄色野菜》
牛乳 さつま芋ご飯 さんまかぼす煮 茎わかめのきんぴら きのこのみそ汁	牛乳 米粉パン たことブロッコリーのソテー 鶏肉と豆のトマト煮	牛乳 ご飯 春巻き もやしとにらの炒め物 つくね入り中華スープ	牛乳 ドライカレー (カレーピラフ・ドライカレー) ハニーサラダ	牛乳 ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め しっぽくうどん レモンゼリー
13	14	15	16	17
《スポーツの日》			《カルシウムデー:高野豆腐》	《食育めざしの日》
	牛乳 キャロット食パン ごぼうのごまドレサラダ きのこスパゲティ 飲むヨーグルト(中学校のみ)	牛乳 ご飯 キャベツと昆布の和風サラダ 五目大豆	牛乳 ご飯 高野豆腐の揚げ煮 かぼちゃのみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 麦ご飯 平つくね 切干大根と白す干の甘酢和え 肉豆腐
20	21	22	23	24
				《中3リクエスト:ムース》
牛乳 カレーライス (麦ご飯・チキンカレー) フルーツカクテル 	牛乳 食パン ミルククリーム オムレツ ウインナーのケチャップソテー コンソメスープ	牛乳 ねぎ塩豚丼 (麦ご飯・ねぎ塩豚丼の具) パイタン鍋	牛乳 ご飯 ホキフライ 玉ねぎのマヨソース 鶏肉と小松菜のスープ	牛乳 ご飯 ごぼうのきんぴら 豆腐の旨煮 ムース
27	28	29	30	31
		《いづかの台所:大豆》		
牛乳 ご飯 春雨のチャプチェ 豚肉と厚揚げのキムチ煮	牛乳 黒糖コッペパン 人参のツナマヨサラダ さつま芋のクリーム煮	牛乳 ご飯 いわし生姜煮 いんげん炒め 大豆と根菜のごま煮	牛乳 麦ご飯 わかめふりかけ ブロッコリーのサラダ みそラーメン	牛乳 ご飯 ししゃもフライ 切干大根の香り和え 白菜のそぼろ汁