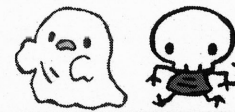


令和7年度

10月

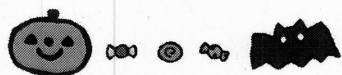
# よていこんだてもりつけひょう



土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

| 月                                                                                                                                  | 火                                                                                                                | 水                                                                                                                                                     | 木                                                                                                                                                           | 金                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>10月の給食もくひょう</div> <div> <p>給食のホームページQRコード</p> </div> <div> <p>～すききらいせずにたべよう～</p> <p>このマークの献立には、<br/>地元の宗田節を使っています。</p> </div> |                                                                                                                  |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                    |                                                                                                                  | <div>1</div> <div>ゆずポンぶっしーサラダ</div> <div>ミルクコーヒーサンド</div> <div>【コーヒーの日】</div> <div>ごはん</div> <div>こんさいの<br/>そばろどん</div>                               | <div>2</div> <div>あつあげの<br/>にくみそかけ</div> <div>●小1～4年は1個<br/>●小5年～は2個</div> <div>【とうふの日】</div> <div>きゅうりの<br/>しおこんぶあえ</div> <div>ごはん</div> <div>ごもくスープ</div> | <div>3</div> <div>◆うずらたまごのフライ</div> <div>おつきみだんご</div> <div>【十五夜献立】</div> <div>えだまめサラダ</div> <div>ごはん</div> <div>さつまいもカレー</div> |
| <div>6</div> <div>みかん</div> <div>レンコンのさくさくサラダ</div> <div>ごはん</div> <div>マーボーどうふ</div>                                              | <div>7</div> <div>カミカミ</div> <div>いもけんぴ</div> <div>はりはりづけ</div> <div>ごはん</div> <div>ぶたにくのしぐれに</div>              | <div>8</div> <div>コロッケ</div> <div>ピリからきゅうり</div> <div>◆ぎゅうにくとごぼう<br/>のまぜごはん</div> <div>もやしのみそしる</div>                                                 | <div>9</div> <div>◆めにAさらだ</div> <div>ブルーベリーゼリー</div> <div>【目の愛護デー献立】</div> <div>◆めにBしき<br/>しょうがやきどん</div> <div>ごはん</div>                                    | <div>10</div> <div>さかなのゆずみそやき</div> <div>ピーマンのおひたし</div> <div>ごはん</div> <div>こうやどうふのたまごとし</div>                                 |
| <div>13</div> <div>スポーツの日</div>                                                                                                    | <div>14</div> <div>◆みそカツラーメンのカツ</div> <div>ミニフルーツゼリー</div> <div>◆ひじきのピリっとサラダ</div> <div>◆みそカツラーメン</div>          | <div>15</div> <div>さけのもみじやき</div> <div>いそべあえ</div> <div>【きのこの日】</div> <div>ごはん</div> <div>きのこじる</div>                                                 | <div>16</div> <div>げんきサラダ</div> <div>ミレービスケット</div> <div>◆あきの<br/>クリームシチュー</div> <div>ごはん</div>                                                             | <div>17</div> <div>パンパンジーサラダ</div> <div>◆コーンごはん</div> <div>じゃがぶたキムチ</div>                                                       |
| <div>20</div> <div>パウムクーヘン</div> <div>【秋の土用入り】</div> <div>かりかりきゅうり</div> <div>あきのおやまごはん</div> <div>わふうポトフ</div>                    | <div>21</div> <div>はるまき</div> <div>●小学校は2個<br/>●中学校は3個</div> <div>ちゅうかサラダ</div> <div>ごはん</div> <div>はっばうさい</div> | <div>22</div> <div>しょうゆドレッシングあえ</div> <div>オレンジ</div> <div>ごはん</div> <div>ニラぶたどん</div>                                                                | <div>23</div> <div>◆とりにくの<br/>みそてりやき</div> <div>スパゲッティサラダ</div> <div>もちむぎごはん</div> <div>けんちんじる</div>                                                        | <div>24</div> <div>節（ふし）の日<br/>高知の食べ物いっぱいこんだて</div> <div>みかん</div> <div>わふうやきにくサラダ</div> <div>◆そうだぶしかおる<br/>かやくうどん</div>        |
| <div>27</div> <div>りんご</div> <div>パンサンスウ</div> <div>ごはん</div> <div>ぶたにくの<br/>ケチャップいため</div>                                        | <div>28</div> <div>やきとりふう</div> <div>くきわかめのあえもの</div> <div>げんまいごはん</div> <div>◆あげナスのみそしる</div>                   | <div>29</div> <div>◆チキンナゲット</div> <div>●小学校は2個<br/>●中学校は3個</div> <div>ハロウィンのおかし</div> <div>【ハロウィン献立】</div> <div>ナン</div> <div>◆かぼちゃの<br/>キーマカレー</div> | <div>30</div> <div>◆さばのカレーやき</div> <div>こまつなのおかかあえ</div> <div>ごはん</div> <div>かきたまじる</div>                                                                   | <div>31</div> <div>スティックゼリー</div> <div>ツナサラダ</div> <div>ごはん</div> <div>にくみそどん</div>                                             |





# 10月よていこんだてひょう



令和7年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

| 日       | 主食                          | 牛乳 | おかず                                             | 赤の仲間<br>血や肉になる                           | 黄の仲間<br>熱や力の元にな                                  | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                         | エネルギー                                 |                                       |
|---------|-----------------------------|----|-------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
|         |                             |    |                                                 |                                          |                                                  |                                                          | たんぱく質                                 |                                       |
|         |                             |    |                                                 |                                          |                                                  |                                                          | 脂質                                    |                                       |
|         |                             |    |                                                 |                                          |                                                  |                                                          | 食塩相当量                                 |                                       |
|         |                             |    |                                                 |                                          |                                                  |                                                          | 小3, 4年生                               | 中学生                                   |
| 1<br>水  | 根菜のそぼろ丼                     | ○  | ゆずポンぶつしーサラダ<br>ミルクコーヒーサンド                       | とり肉、牛乳、ちくわ、宗田節<br>☎️                     | 米、こんにゃく、油、砂糖、ミルク<br>コーヒーサンド                      | 玉ねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、<br>ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり                   | 607 kcal<br>26.3 g<br>18.5 g<br>1.9 g | 697 kcal<br>30.1 g<br>20.3 g<br>2.1 g |
| 2<br>木  | ごはん                         | ○  | あつあげの肉みそがけ<br>きゅうりの塩昆布あえ<br>五目スープ               | 牛乳、厚揚げ、ぶた肉、みそ、塩<br>昆布、ぶた肉<br>☎️          | 米、油、砂糖、かたくり、ピーマン                                 | 玉ねぎ、たけのこ、きゅうり、にんじん、<br>白菜、干しいたけ、ねぎ                       | 578 kcal<br>24.2 g<br>19.0 g<br>2.6 g | 666 kcal<br>27.6 g<br>21.4 g<br>2.9 g |
| 3<br>金  | さつまいもカレー                    | ○  | ◆うずらたまごのフライ<br>枝豆サラダ<br>お月見だんご                  | とり肉、牛乳<br>☎️                             | 米、油、さつまいも、砂糖、ごま油、<br>お月見だんご                      | 玉ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、え<br>だまめ<br>☎️                         | 781 kcal<br>29.7 g<br>24.8 g<br>2.6 g | 882 kcal<br>33.2 g<br>27.4 g<br>3.0 g |
| 6<br>月  | ごはん                         | ○  | 麻婆豆腐<br>れんこんのサクサクサラダ<br>みかん                     | 牛乳、ぶた肉、豆腐、みそ、ハム                          | 米、ごま油、砂糖、かたくり、油                                  | にんじん、たけのこ、玉ねぎ、干しい<br>たけ、ねぎ、れんこん、キャベツ、きゅう<br>り、コーン、みかん    | 656 kcal<br>28.7 g<br>22.7 g<br>1.9 g | 764 kcal<br>32.8 g<br>25.8 g<br>2.4 g |
| 7<br>火  | ごはん                         | ○  | ぶた肉のしぐれ煮<br>はりはりづけ<br>芋けんぴ                      | 牛乳、ぶた肉、かまぼこ、昆布                           | 米、油、こんにゃく、砂糖、芋けんぴ                                | 玉ねぎ、ごぼう、まいたけ、白菜、にん<br>じん、切干しだいこん、きゅうり                    | 633 kcal<br>24.8 g<br>20.0 g<br>1.5 g | 732 kcal<br>28.2 g<br>22.4 g<br>1.9 g |
| 8<br>水  | ◆牛肉とごぼう<br>のまぜごはん           | ○  | コロッケ<br>ピリからきゅうり<br>もやしのみそ汁                     | 牛肉、牛乳、みそ                                 | 米、砂糖、油、コロッケ                                      | ごぼう、えだまめ、きゅうり、大根、にん<br>じん、もやし、玉ねぎ、しめじ、こまつな               | 612 kcal<br>23.2 g<br>23.2 g<br>3.5 g | 693 kcal<br>25.6 g<br>26.0 g<br>4.1 g |
| 9<br>木  | ◆目にB式<br>しょうが焼き丼<br>(ビタミンB) | ○  | ◆目にAサラダ (ビタミンA)<br>ブルーベリーゼリー                    | ぶた肉、牛乳、<br>ハム<br>☎️                      | 米、油、砂糖、ブルーベリーゼリー<br>☎️                           | 玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、しめ<br>じ、エリンギ、ねぎ、こまつな、キャベツ                 | 683 kcal<br>27.9 g<br>24.2 g<br>1.9 g | 776 kcal<br>31.9 g<br>27.0 g<br>2.2 g |
| 10<br>金 | ごはん                         | ○  | 魚のゆずみそ焼き<br>ピーマンのおひたし<br>高野豆腐のたまごとし             | 牛乳、さば、みそ、宗田節、じゃ<br>こ、高野豆腐、油揚げ、たまご        | 米、砂糖、油                                           | ゆの酢、ピーマン、もやし、にんじん、玉<br>ねぎ、しめじ、いんげん                       | 637 kcal<br>33.0 g<br>24.2 g<br>2.1 g | 736 kcal<br>38.1 g<br>27.4 g<br>2.6 g |
| 14<br>火 | ◆みそカツラーメン                   | ○  | ◆ひじきのピリッとサラダ<br>ミニフルーツゼリー                       | ぶた肉、みそ、ポテトとお米の<br>ささみカツ、牛乳、ひじき、ツナ        | 中華めん、油、砂糖、ミニフルーツ<br>ゼリー                          | もやし、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、ニ<br>ラ、きゅうり、キャベツ                       | 615 kcal<br>30.3 g<br>25.5 g<br>3.6 g | 696 kcal<br>33.4 g<br>29.2 g<br>4.0 g |
| 15<br>水 | ごはん                         | ○  | さけのもみじ焼き<br>いそべあえ<br>きのこ汁                       | 牛乳、さけ、宗田節、のり、かま<br>ぼこ、煮干し、みそ<br>☎️       | 米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、<br>油                            | にんじん、こまつな、白菜、大根、玉ね<br>ぎ、しめじ、まいたけ、なめこ、ねぎ                  | 558 kcal<br>31.3 g<br>15.7 g<br>2.3 g | 644 kcal<br>35.7 g<br>17.3 g<br>2.8 g |
| 16<br>木 | ごはん                         | ○  | ◆秋のクリームシチュー<br>元気サラダ<br>ミレービスケット                | 牛乳、とり肉、チーズ、ハム、昆<br>布、宗田節                 | 米、じゃがいも、さつまいも、油、砂<br>糖、ミレービスケット                  | 玉ねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、ま<br>いたけ、マッシュルーム、トマト、コー<br>ン、きゅうり、キャベツ | 631 kcal<br>23.6 g<br>20.9 g<br>0.7 g | 725 kcal<br>27.2 g<br>23.4 g<br>0.9 g |
| 17<br>金 | ◆コーンごはん                     | ○  | じゃがぶたキムチ<br>パンパンジーサラダ                           | 牛乳、ぶた肉、ささみ                               | 米、じゃがいも、こんにゃく、油、砂<br>糖、ごま油                       | コーン、玉ねぎ、キムチ、にんじん、ニ<br>ラ、きゅうり、もやし                         | 558 kcal<br>24.7 g<br>16.7 g<br>3.2 g | 643 kcal<br>28.3 g<br>18.4 g<br>3.7 g |
| 20<br>月 | 秋のお山ごはん                     | ○  | 和風ポトフ<br>かりかりきゅうり<br>パウムクーヘン                    | とり肉、牛乳、とり肉、つくね、宗<br>田節<br>☎️             | 米、さつまいも、くり、ぎんなん、油、<br>砂糖、じゃがいも、こんにゃく、ごま<br>油     | しめじ、大根、にんじん、ごぼう、いんげ<br>ん、きゅうり<br>☎️                      | 616 kcal<br>28.6 g<br>17.9 g<br>2.5 g | 697 kcal<br>32.6 g<br>19.8 g<br>2.9 g |
| 21<br>火 | ごはん                         | ○  | 八宝菜<br>中華サラダ<br>はるまき                            | 牛乳、ぶた肉、うずら卵、ハム、<br>はるまき                  | 米、ごま油、砂糖、かたくり、油                                  | にんじん、白菜、玉ねぎ、たけのこ、き<br>くらげ、ねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、<br>ゆの酢       | 667 kcal<br>27.4 g<br>26.5 g<br>1.9 g | 774 kcal<br>31.4 g<br>30.3 g<br>2.2 g |
| 22<br>水 | ニラ豚丼                        | ○  | しょうゆドレッシングあえ<br>オレンジ                            | ぶた肉、牛乳、茎わかめ                              | 米、こんにゃく、油、砂糖、ごま油                                 | 玉ねぎ、にんじん、しめじ、ニラ、大根、<br>キャベツ、きゅうり、オレンジ                    | 563 kcal<br>22.4 g<br>17.1 g<br>1.4 g | 646 kcal<br>25.4 g<br>19.1 g<br>1.9 g |
| 23<br>木 | もち麦ごはん                      | ○  | ◆とり肉のみそ照り焼き<br>スパゲッティサラダ<br>けんちん汁               | 牛乳、とり肉、みそ、ハム、豆腐                          | 米、もち麦、砂糖、ごま、スパゲッ<br>ティ、ノンエッグマヨネーズ、さとい<br>も、こんにゃく | にんじん、キャベツ、きゅうり、大根、ご<br>ぼう、干しいたけ、ねぎ                       | 647 kcal<br>29.2 g<br>23.4 g<br>2.8 g | 753 kcal<br>33.9 g<br>26.6 g<br>3.3 g |
| 24<br>金 | 宗田節香る<br>かやくうどん             | ○  | 和風やきにくサラダ<br>みかん                                | とり肉、なると、油揚げ、わかめ、<br>宗田節、煮干し、牛乳、ぶた肉<br>☎️ | うどん、砂糖、ごま油、油                                     | 干しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅう<br>りにんじん、みかん                           | 524 kcal<br>29.2 g<br>21.0 g<br>2.9 g | 600 kcal<br>33.3 g<br>23.6 g<br>3.3 g |
| 27<br>月 | ごはん                         | ○  | 豚肉のケチャップ炒め<br>パンサンスウ<br>りんご                     | 牛乳、ぶた肉、ハム                                | 米、油、かたくり、はるさめ、砂糖、<br>ごま油                         | たけのこ、白菜、玉ねぎ、にんじん、し<br>めじ、きゅうり、もやし、りんご                    | 626 kcal<br>25.4 g<br>19.4 g<br>1.7 g | 721 kcal<br>29.4 g<br>21.7 g<br>1.9 g |
| 28<br>火 | 玄米ごはん                       | ○  | やきとり風<br>茎わかめのあえもの<br>◆揚げナスのみそ汁                 | 牛乳、とり肉、茎わかめ、煮干<br>し、みそ                   | 米、玄米、かたくり、油、砂糖                                   | 白ねぎ、大根、きゅうり、玉ねぎ、にん<br>じん、しめじ、こまつな                        | 627 kcal<br>29.6 g<br>20.1 g<br>2.5 g | 726 kcal<br>33.9 g<br>22.5 g<br>3.0 g |
| 29<br>水 | ナン                          | ○  | ◆かぼちゃのキーマカレー<br>◆チキンナゲット<br>コールスロー<br>ハロウィンのお菓子 | 牛乳、ぶた肉、ハム、チキンナ<br>ゲット<br>☎️              | ナン、油、砂糖、ノンエッグマヨ<br>ネーズ、おかし<br>☎️                 | 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、かぼ<br>ちゃ、キャベツ、きゅうり、コーン                  | 708 kcal<br>30.0 g<br>33.1 g<br>3.0 g | 823 kcal<br>34.8 g<br>38.4 g<br>3.5 g |
| 30<br>木 | ごはん                         | ○  | ◆さばのカレー焼き<br>小松菜のおかかあえ<br>かきたま汁                 | 牛乳、さば、宗田節、豆腐、宗<br>田節、たまご                 | 米、砂糖、かたくり                                        | こまつな、もやし、にんじん、えのき、ね<br>ぎ                                 | 602 kcal<br>32.9 g<br>22.6 g<br>2.1 g | 695 kcal<br>37.9 g<br>25.4 g<br>2.7 g |
| 31<br>金 | 肉みそ丼                        | ○  | ツナサラダ<br>スティックゼリー                               | とり肉、みそ、牛乳、ツナ                             | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり、ス<br>ティックゼリー                     | 玉ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、<br>キャベツ、きゅうり                          | 581 kcal<br>26.0 g<br>19.4 g<br>2.0 g | 671 kcal<br>29.8 g<br>21.9 g<br>2.3 g |

◆マークは新メニュー。◎マークはクモモファームの神原さんが育てた無農薬野菜を使った献立です。



○入荷等の都合により、献立を変更する場合があります。  
○給食を欠食する日については、各学校からお知らせがあります。  
○土佐清水市HPに、給食の写真と食材の産地を掲載しています。  
○児童生徒の給食費【小学校300円、中学校330円】は公費負担です。

土佐清水市立学校給食センター「スマイル」  
〒787-0330 土佐清水市清水ヶ丘28-11 ☎(FAX兼) 0880-82-5178  
給食に関するご意見等、何かお気づきの点がありましたら、ご連絡ください

