

令和7年10月

学校給食献立表
中学校

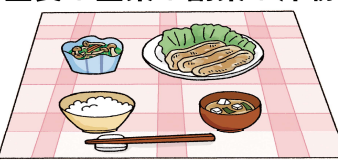
高石市
学校教育委員会

10月1日	水	10月2日	木	10月3日	金	10月6日	月	10月7日	火	10月14日	火	10月15日	水	10月16日	木	10月17日	金	10月20日	月	10月21日	火	10月22日	水
こっぺパン 牛乳 ハッシュドボーク エリンギの炒め物	五目おこわ 牛乳 豚肉と大根のさっぱり煮 キャベツのみそ汁	ごはん 牛乳 トリニータ丼 かぼちゃのみそ汁	こっぺパン 牛乳 ★だけのこ にんじん しいたけ しめじ 青ねぎ 中華スープ 淡口しょうゆ オイスターソース サラダ油 酒 α化米 α化もち米	ごはん 牛乳 粉付鶏肉 なたね油 酒 にんにく しょうが 三温糖 濃口しょうゆ トウバンジャン ごま油 みりん にら	こっぺパン 牛乳 アシドミルク ごはん 中華そば 豚肉 平太 キャベツ にんじん もやし にら 玉ねぎ ごま油 とりハイタンスープ 濃口しょうゆ 中華スープ 酒	こっぺパン 牛乳 アシドミルク ごはん アシドミルク 豚肉 にんにく 三温糖 濃口しょうゆ サラダ油 みりん 洋がらし 白ねぎ 鶏肉 酒 じゃがいも 大根 にんじん うすあげ こんにゃく 青ねぎ だしバック みそ	こっぺパン 牛乳 アシドミルク ごはん アシドミルク 豚肉 にんにく 三温糖 濃口しょうゆ サラダ油 みりん 洋がらし 白ねぎ 鶏肉 酒 じゃがいも 大根 にんじん うすあげ こんにゃく 青ねぎ だしバック みそ	こっぺパン 牛乳 アシドミルク ごはん アシドミルク 豚肉 にんにく 三温糖 濃口しょうゆ サラダ油 みりん 洋がらし 白ねぎ 鶏肉 酒 じゃがいも 大根 にんじん うすあげ こんにゃく 青ねぎ だしバック みそ	こっぺパン 牛乳 アシドミルク ごはん アシドミルク 豚肉 にんにく 三温糖 濃口しょうゆ サラダ油 みりん 洋がらし 白ねぎ 鶏肉 酒 じゃがいも 大根 にんじん うすあげ こんにゃく 青ねぎ だしバック みそ	こっぺパン 牛乳 アシドミルク ごはん アシドミルク 豚肉 にんにく 三温糖 濃口しょうゆ サラダ油 みりん 洋がらし 白ねぎ 鶏肉 酒 じゃがいも 大根 にんじん うすあげ こんにゃく 青ねぎ だしバック みそ	こっぺパン 牛乳 アシドミルク ごはん アシドミルク 豚肉 にんにく 三温糖 濃口しょうゆ サラダ油 みりん 洋がらし 白ねぎ 鶏肉 酒 じゃがいも 大根 にんじん うすあげ こんにゃく 青ねぎ だしバック みそ	ミニパン 牛乳 イタリアンスパゲティ バジルチキン	ごはん 牛乳 大豆の磯煮● みそちゃんこ ふりかけ(しそ)	ごはん 牛乳 ねぎ塩豚丼 のつぺい汁	ごはん 牛乳 ねぎ塩豚丼 のつぺい汁	ミニパン 牛乳 ミンチカツ あっさり春雨スープ さつまいもの甘みつけ	ごはん 牛乳 焼き餃子 豆腐チゲ	黒糖こっぺパン 牛乳 ミートボールの甘辛煮 ワントンスープ					
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
こっぺパン	黄	こっぺパン	黄	こっぺパン	黄	こっぺパン	黄	こっぺパン	黄	こっぺパン	黄	ミニパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ミニパン	黄	ごはん	黄	黒糖こっぺパン	黄
牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	アシドミルク	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤
豚肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤
玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤
にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤
サラダ油	黄	サラダ油	黄	サラダ油	黄	サラダ油	黄	サラダ油	黄	サラダ油	黄	サラダ油	黄	サラダ油	黄	サラダ油	黄	サラダ油	黄	サラダ油	黄	サラダ油	黄
ウスターソース	黄	ウスターソース	黄	ウスターソース	黄	ウスターソース	黄	ウスターソース	黄	ウスターソース	黄	ウスターソース	黄	ウスターソース	黄	ウスターソース	黄	ウスターソース	黄	ウスターソース	黄	ウスターソース	黄
トマトピューレ	黄	トマトピューレ	黄	トマトピューレ	黄	トマトピューレ	黄	トマトピューレ	黄	トマトピューレ	黄	トマトピューレ	黄	トマトピューレ	黄	トマトピューレ	黄	トマトピューレ	黄	トマトピューレ	黄	トマトピューレ	黄
ハヤシフレック	黄	ハヤシフレック	黄	ハヤシフレック	黄	ハヤシフレック	黄	ハヤシフレック	黄	ハヤシフレック	黄	ハヤシフレック	黄	ハヤシフレック	黄	ハヤシフレック	黄	ハヤシフレック	黄	ハヤシフレック	黄	ハヤシフレック	黄
デミグラスソース	黄	デミグラスソース	黄	デミグラスソース	黄	デミグラスソース	黄	デミグラスソース	黄	デミグラスソース	黄	デミグラスソース	黄	デミグラスソース	黄	デミグラスソース	黄	デミグラスソース	黄	デミグラスソース	黄	デミグラスソース	黄
チキンフイヨン	黄	チキンフイヨン	黄	チキンフイヨン	黄	チキンフイヨン	黄	チキンフイヨン	黄	チキンフイヨン	黄	チキンフイヨン	黄	チキンフイヨン	黄	チキンフイヨン	黄	チキンフイヨン	黄	チキンフイヨン	黄	チキンフイヨン	黄
赤ワイン	赤	赤ワイン	赤	赤ワイン	赤	赤ワイン	赤	赤ワイン	赤	赤ワイン	赤	赤ワイン	赤	赤ワイン	赤	赤ワイン	赤	赤ワイン	赤	赤ワイン	赤	赤ワイン	赤
エリンギ	赤	エリンギ	赤	エリンギ	赤	エリンギ	赤	エリンギ	赤	エリンギ	赤	エリンギ	赤	エリンギ	赤	エリンギ	赤	エリンギ	赤	エリンギ	赤	エリンギ	赤
緑豆もやし	赤	緑豆もやし	赤	緑豆もやし	赤	緑豆もやし	赤	緑豆もやし	赤	緑豆もやし	赤	緑豆もやし	赤	緑豆もやし	赤	緑豆もやし	赤	緑豆もやし	赤	緑豆もやし	赤	緑豆もやし	赤
ベーコン	赤	ベーコン	赤	ベーコン	赤	ベーコン	赤	ベーコン	赤	ベーコン	赤	ベーコン	赤	ベーコン	赤	ベーコン	赤	ベーコン	赤	ベーコン	赤	ベーコン	赤
にら	赤	にら	赤	にら	赤	にら	赤	にら	赤	にら	赤	にら	赤	にら	赤	にら	赤	にら	赤	にら	赤	にら	赤
淡口しょうゆ	黄	淡口しょうゆ	黄	淡口しょうゆ	黄	淡口しょうゆ	黄	淡口しょうゆ	黄	淡口しょうゆ	黄	淡口しょうゆ	黄	淡口しょうゆ	黄	淡口しょうゆ	黄	淡口しょうゆ	黄	淡口しょうゆ	黄	淡口しょうゆ	黄
キャベツ	黄	キャベツ	黄	キャベツ	黄	キャベツ	黄	キャベツ	黄	キャベツ	黄	キャベツ	黄	キャベツ	黄	キャベツ	黄	キャベツ	黄	キャベツ	黄	キャベツ	黄
うすあげ	黄	うすあげ	黄	うすあげ	黄	うすあげ	黄	うすあげ	黄	うすあげ	黄	うすあげ	黄	うすあげ	黄	うすあげ	黄	うすあげ	黄	うすあげ	黄	うすあげ	黄
にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤
青ねぎ	赤	青ねぎ	赤	青ねぎ	赤	青ねぎ	赤	青ねぎ	赤	青ねぎ	赤	青ねぎ	赤	青ねぎ	赤	青ねぎ	赤	青ねぎ	赤	青ねぎ	赤	青ねぎ	赤
だしバック	赤	だしバック	赤	だしバック	赤	だしバック	赤	だしバック	赤	だしバック	赤	だしバック	赤	だしバック	赤	だしバック	赤	だしバック	赤	だしバック	赤	だしバック	赤
みそ	赤	みそ	赤	みそ	赤	みそ	赤	みそ	赤	みそ	赤	みそ	赤	みそ	赤	みそ	赤	みそ	赤	みそ	赤	みそ	赤
※ 悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。																							
●の付いた献立は、かみかみ献立です。																							
平均エネルギー量：757kcal																							

10月23日	木	10月27日	月	10月28日	火	10月29日	水	10月30日	木	10月31日	金
玄米ごはん● 牛乳 カレーライス もやしのナムル	こっぺパン 牛乳 イカメンチカツ● ミネストローネ	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 切干大根の煮物 けんちん汁	こっぺパン 牛乳 さんまの甘露煮 切干大根の煮物 けんちん汁	こっぺパン 牛乳 さんまの甘露煮 切干大根の煮物 けんちん汁	こっぺパン 牛乳 さんまの甘露煮 切干大根の煮物 けんちん汁	こっぺパン 牛乳 さんまの甘露煮 切干大根の煮物 けんちん汁	こっぺパン 牛乳 さんまの甘露煮 切干大根の煮物 けんちん汁	こっぺパン 牛乳 さんまの甘露煮 切干大根の煮物 けんちん汁	こっぺパン 牛乳 さんまの甘露煮 切干大根の煮物 けんちん汁	こっぺパン 牛乳 さんまの甘露煮 切干大根の煮物 けんちん汁	こっぺパン 牛乳 さんまの甘露煮 切干大根の煮物 けんちん汁
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ごはん	黄
もち玄米	黄	もち玄米	黄	もち玄米	黄	もち玄米	黄	もち玄米	黄	もち玄米	黄
牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤
豚肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤
サラダ油	黄	サラダ油	黄	サラダ油	黄	サラダ油	黄	サラダ油	黄	サラダ油	黄
じゃがいも	黄	じゃがいも	黄	じゃがいも	黄	じゃがいも	黄	じゃがいも	黄	じゃがいも	黄
玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤
にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤
フルンピューレ	赤	フルンピューレ	赤	フルンピューレ	赤	フルンピューレ	赤	フルンピューレ	赤	フルンピューレ	赤
にんにく	赤	にんにく	赤	にんにく	赤	にんにく	赤	にんにく	赤	にんにく	赤
米粉カレールウ	黄	米粉カレールウ	黄	米粉カレールウ	黄	米粉カレールウ	黄	米粉カレールウ	黄	米粉カレールウ	黄
カレー粉	黄	カレー粉	黄	カレー粉	黄	カレー粉	黄	カレー粉	黄	カレー粉	黄
赤ワイン	赤	赤ワイン	赤	赤ワイン	赤	赤ワイン	赤	赤ワイン	赤	赤ワイン	赤
チキンフイヨン	黄	チキンフイヨン	黄	チキンフイヨン	黄	チキンフイヨン	黄	チキンフイヨン	黄	チキンフイヨン	黄
ウスターソース	黄	ウスターソース	黄	ウスターソース	黄	ウスターソース	黄	ウスターソース	黄	ウスターソース	黄
濃口しょうゆ	黄	濃口しょうゆ	黄	濃口しょうゆ	黄	濃口しょうゆ	黄	濃口しょうゆ	黄	濃口しょうゆ	黄
とりのスープ漬	赤	とりのスープ漬	赤	とりのスープ漬	赤	とりのスープ漬	赤	とりのスープ漬	赤	とりのスープ漬	赤
緑豆もやし	赤	緑豆もやし	赤	緑豆もやし	赤	緑豆もやし	赤	緑豆もやし	赤	緑豆もやし	赤
にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	にんじん	赤
三温糖	黄	三温糖	黄	三温糖	黄	三温糖	黄	三温糖	黄	三温糖	黄
濃口しょうゆ	黄	濃口しょうゆ	黄	濃口しょうゆ	黄	濃口しょうゆ	黄	濃口しょうゆ	黄	濃口しょうゆ	黄
ごま油	黄	ごま油	黄	ごま油	黄	ごま油	黄	ごま油	黄	ごま油	黄
酒	黄	酒	黄	酒	黄	酒	黄	酒	黄	酒	黄
いりすりごま	黄	いりすりごま	黄	いりすりごま	黄	いりすりごま	黄	いりすりごま	黄	いりすりごま	黄
酢	黄	酢	黄	酢	黄	酢	黄	酢	黄	酢	黄
今月の地産地消 大阪でとれた作物に★をつけています。 ・だけのこ											

献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

ちよいと足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとるようにしましょう。

カップめん＋野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみぞ煮の缶詰＋野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

<10月の給食で使用する加工食品の原材料をお知らせします>

食品名	原材料(アレルゲン28品目等)
パン	小麦・乳
ベーコン	豚肉
鶏つくね	鶏肉
とりのスープ漬	鶏肉
ぎょうざ	豚肉・小麦・大豆・ごま油
ミートボール	豚肉・鶏肉・小麦
かぼちゃハンバーグ	鶏肉・豚肉・大豆
ミンチカツ	豚肉・鶏肉・大豆・小麦
中華そば・スパゲティ・マカロニ	小麦
アシドミルク・ジョア	乳
粉チーズ・バター	乳
生クリーム	乳・大豆
豆腐・うすあげ・みそ	大豆
バジルペースト	大豆
コチジャン	大豆
チキンフイヨン	鶏肉・豚肉
ハヤシフレック	小麦・大豆
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
デンメンジャン	大豆・ごま油・醤油小麦
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
オイスターソース	魚介エキス(ホタテ、魚醤)・魚介類(カキ)
キムチの素	りんご・魚介類(魚醤・かたくちいわし)・ごま油・魚介エキス(たい)・オキアミ
とりハイタンスープ	鶏肉・大豆
焼肉のたれ	醤油小麦・ごま・大豆・りんご
あじフライ	魚(あじ)・小麦
イカメンチカツ	魚介類(いか)・小麦・大豆
平太	魚(いとよりだい)
お月見ゼリー	みかん

※粉付鶏肉、粉付きわらの「粉」は片栗粉を使用しています