



令和7年度10月献立表

日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 小 エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	720 kcal
	豚じゃが	186(149) kcal	豚もも肉、なたね油、清酒、じゃがいも、にんじん、玉葱、糸こんにやく、三度豆、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、水	豚じゃが	601 kcal
	きゅうりのツナ和え	58(46) kcal	きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、カットわかめ、ツナ油漬け、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、りんご酢、三温糖	きゅうりのツナ和え	26.2 g
	手作り昆布ふりかけ	41(33) kcal	しらす、かつお節、塩こんぶ、りんご酢、ごま、みりん、濃口しょうゆ、三温糖、清酒	手作り昆布ふりかけ	17.0 g
	牛乳	126 kcal	1本		
2 木	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	749 kcal
	りんごジャム	40 kcal	1個	りんごジャム	647 kcal
	鶏のフレーク焼き	255 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、ノンエッグマヨ、りんご酢、パン粉、コーンフレーク	鶏のフレーク焼き	32.4 g
	コンソメスープ	52(42) kcal	にんじん、キャベツ、玉葱、じゃがいも、セロリー、ぶなしめじ、食塩、こしょう、鳥がらだし、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、淡口しょうゆ、みりん、ワイン風調味料(白)、水	コンソメスープ	31.0 g
	牛乳	126 kcal	1本		
3 金	厚揚げそぼろ丼	567(454) kcal	金賞健康米、豚ひき肉、牛ひき肉、玉葱、ぶなしめじ、アスパラガス、厚揚げ、しょうが、にんにく、清酒、濃口しょうゆ、オイスターソース、中華だしの素、丸鶏がらスープ、三温糖、塩、こしょう、トウバンジャン、水、ごま油	おかゆ 厚揚げそぼろ丼の具	732 kcal
	白菜スープ	39(31) kcal	はくさい、にんじん、白ねぎ、えのきたけ、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、中華だしの素、鳥がらだし、かたくり粉、ごま油、水	白菜スープ	611 kcal
	牛乳	126 kcal	1本		29.5 g
					27.3 g
6 月	【お月見献立】				796 kcal
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	724 kcal
	さんまのかば焼き風	253 kcal	さんま、米粉、かたくり粉、なたね油、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん、かつおだしパック、だし昆布、水	さんまのかば焼き風	23.9 g
	月見汁	52(42) kcal	さといも、にんじん、だいこん、板こんにやく、干し椎茸、青ねぎ、清酒、塩、淡口しょうゆ、みりん、かつおだしパック、だし昆布、かたくり粉、水	月見汁	29.6 g
	お月見デザート	56 kcal	1個	お月見デザート	
7 火	牛乳	126 kcal	1本		
	コッペパン	184 kcal	小1個	パン粥	658 kcal
	ツナトマトスパゲッティ	304(243) kcal	カットスパゲティ、ツナ油漬け、オリーブ油、にんにく、玉葱、にんじん、トマト水煮、ケチャップ、食塩、こしょう、ブイオン、野菜だし、丸鶏がらスープ	ツナトマトスパゲッティ	588 kcal
	きのこスープ	44(35) kcal	ぶなしめじ、マッシュルーム水煮、にんじん、じゃがいも、玉葱、セロリー、食塩、こしょう、鳥がらだし、ブイオン、野菜だし、丸鶏がらスープ、淡口しょうゆ、みりん、ワイン風調味料(白)、水	きのこスープ	27.0 g
	牛乳	126 kcal	1本		22.3 g
8 水	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	729 kcal
	大根の柚子みそ煮	179(143) kcal	鶏もも肉、しょうが、清酒、食塩、なたね油、だいこん、にんじん、厚揚げ、ぶなしめじ、こんぶ、かつおだしパック、淡口しょうゆ、三温糖、米みそ、白みそ、かたくり粉、ゆず果汁、水	大根の柚子みそ煮	608 kcal
	きんぴら炒め	115(92) kcal	れんこん、ごぼう、つきこんにやく、にんじん、エリンギ、食塩、こしょう、ごま油、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん、ごま	きんぴら炒め	24.2 g
	牛乳	126 kcal	1本		19.5 g
9 木	【高1お楽しみ献立】				675 kcal
	白ごはん	308(216) kcal	精白米	おかゆ	569 kcal
	鶏肉と豆腐のハンバーグ	140 kcal	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、しょうが、パン粉、かたくり粉、丸鶏がらスープ、三温糖、塩、こしょう	鶏肉と豆腐のハンバーグ	25.7 g
	きのこソース	41 kcal	玉葱、ぶなしめじ、しいたけ、ワイン風調味料(白)、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん、水、かつおだしパック、だし昆布、かたくり粉	きのこソース	10.4 g
	キャベツのみそ汁	68(54) kcal	キャベツ、玉葱、にんじん、青ねぎ、かつおだしパック、こんぶ、麦みそ、水	キャベツのみそ汁	
10 金	ぶどうゼリー	44 kcal	1個	ぶどうゼリー	
	野菜ジュース	74 kcal	1本	野菜ジュース	
	【京都府の献立】				576 kcal
	秋の味覚ごはん	323(258) kcal	金賞健康米、もち米、さつまいも、薄揚げ、にんじん、ぶなしめじ、淡口しょうゆ、みりん、清酒、塩	おかゆ 秋の味覚ごはんの具	500 kcal
	たらの西京焼き	70 kcal	まだら、塩、白みそ、みりん、清酒	たらの西京焼き	27.5 g
14 火	湯豆腐	57(46) kcal	はくさい、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、絹ごし豆腐、だし昆布、かつおだしパック、みりん、塩、淡口しょうゆ、水	湯豆腐	11.8 g
	牛乳	126 kcal	1本		
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	719 kcal
	なす入り麻婆豆腐	187(150) kcal	豚ひき肉、絹ごし豆腐、にんじん、玉葱、白ねぎ、なす、しょうが、にんにく、なたね油、三温糖、米みそ、濃口しょうゆ、清酒、中華だしの素、ごま油、かたくり粉、水	なす入り麻婆豆腐	601 kcal
	春雨の中華和え	97(78) kcal	緑豆はるさめ、ツナ油漬け、きゅうり、にんじん、りょくとうもやし、ごま、りんご酢、三温糖、淡口しょうゆ、ごま油	春雨の中華和え	24.4 g
15 水	牛乳	126 kcal	1本		22.5 g
	おさつパン	304(203) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	764 kcal
	肉入りコーンクリームシチュー	241(193) kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、ワイン風調味料(白)、なたね油、じゃがいも、玉葱、にんじん、マッシュルーム水煮、スイードコーン水煮、コーンペースト、上新粉、有塩バター、低脂肪牛乳、脱脂粉乳、ブイオン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、パセリ、水	肉入りコーンクリームシチュー	596 kcal
	お揚げのサラダ	93(74) kcal	ひじき、薄揚げ、キャベツ、にんじん、スイートコーン水煮、玉葱、りんご酢、三温糖、食塩、オリーブ油、こしょう	お揚げのサラダ	28.3 g
	牛乳	126 kcal	1本		31.0 g
16 木	豚丼	471(377) kcal	金賞健康米、豚もも肉、しょうが、なたね油、玉葱、にんじん、干し椎茸、濃口しょうゆ、清酒、三温糖、本みりん、かたくり粉、水、かつおだしパック、こんぶ	おかゆ 豚丼の具	652 kcal
	チンゲン菜と油揚げのおひたし	55(44) kcal	チンゲン菜、ほうれん草、薄揚げ、淡口しょうゆ、三温糖、かつおだしパック、だし昆布、花かつお、水	チンゲン菜と油揚げのおひたし	547 kcal
	牛乳	126 kcal	1本		26.6 g
					18.0 g

	献立名	料理別 エネルギー	原材料	献立名	中・高 小 エネルギー たんぱく質 脂質
17 金	【備蓄食の献立】				857 kcal
	【るるんデザートデイ】			なめらかおかゆ	743 kcal
	救給カレー	423(346) kcal	1個	なめらかおかず	30.4 g
	鶏の唐揚げ	61(49) kcal	鶏もも肉、濃口しょうゆ、食塩、しょうが、にんにく、清酒、かたくり粉、上新粉、なたね油	鶏の唐揚げ	47.9 g
	春雨スープ	57(46) kcal	緑豆はるさめ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、鳥がらだし、中華だしの素、淡口しょうゆ、みりん、ごま油、かたくり粉、食塩、こしょう、水	春雨スープ	
	こだわri極プリン	190 kcal	1個	こだわri極プリン	
20 月	牛乳	126 kcal	1本		
	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	676 kcal
	豚肉のBBQソース	181(145) kcal	豚もも肉、玉葱、なたね油、食塩、こしょう、しょうが、りんごピューレ、ケチャップ、ウスターソース、三温糖、りんご酢	豚肉のBBQソース	529 kcal
	カレーコンソメスープ	93(74) kcal	じゃがいも、ウィンナー、にんじん、キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、オリーブ油、鳥がらだし、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、ワイン風調味料(白)、みりん、淡口しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう、水	カレーコンソメスープ	32.2 g
21 火	牛乳	126 kcal	1本		28.6 g
	【大阪府の献立】				689 kcal
	さといもごはん	300(240) kcal	金賞健康米、もち米、さといも、食塩、清酒	おかゆ さといもごはんの具	601 kcal
	かしわの煮物(大阪)	134(107) kcal	鶏もも肉、食塩、清酒、なたね油、だいこん、たけのこ水煮、三度豆、こんぶ、かつおだしパック、みりん、三温糖、淡口しょうゆ、かたくり粉、水	かしわの煮物(大阪)	25.7 g
	白菜とツナのおひたし	74(59) kcal	はくさい、こまつな、えのきたけ、ツナ油漬け、濃口しょうゆ、三温糖、花かつお	白菜とツナのおひたし	18.1 g
	コアコアりんご	69 kcal	1個	コアコアりんご	
22 水	牛乳	126 kcal	1本		
	中華めん	209(167) kcal		中華めん	677 kcal
	とんこつ風豆乳スープ	137 kcal	なたね油、豚もも肉、玉葱、にんじん、キャベツ、白ねぎ、だいこん、しょうが、にんにく、豆乳、米みそ、中華だしの素、丸鶏がらスープ、塩、こしょう、水	とんこつ風豆乳スープ	635 kcal
	揚げ米粉ギョーザ	205 kcal	米粉餃子、なたね油	揚げ米粉ギョーザ	30.4 g
23 木	牛乳	126 kcal	1本		32.2 g
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	704 kcal
	鯖の生姜煮	169 kcal	さば、しょうが、白ねぎ、中ざら糖、濃口しょうゆ、清酒、こんぶ、水	鯖の生姜煮	622 kcal
	豚汁	100(80) kcal	豚もも肉、だいこん、にんじん、玉葱、板こんにやく、なたね油、こんぶ、かつおだしパック、麦みそ、水	豚汁	29.9 g
24 金	牛乳	126 kcal	1本		21.7 g
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	743 kcal
	鉄強化 減塩のり佃煮	7 kcal	1袋	鉄強化 減塩のり佃煮	621 kcal
	根菜とりんごの甘辛煮	135(108) kcal	鶏ひき肉、しらす干し、にんじん、さつまいも、りんご、れんこん、なたね油、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん、塩、だし昆布、水	根菜とりんごの甘辛煮	27.7 g
	小松菜の煮びたし	166(133) kcal	こまつな、チンゲンツアイ、厚揚げ、さといも、にんじん、ぶなしめじ、こんぶ、かつおだしパック、みりん、三温糖、食塩、淡口しょうゆ、水	小松菜の煮びたし	19.6 g
	牛乳	126 kcal	1本		
27 月	【タイの献立】				633 kcal
	ガパオライス	467(374) kcal	金賞健康米、鶏ひき肉、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、れんこん、にんにく、なたね油、中華だしの素、三温糖、濃口しょうゆ、オイスターソース、清酒、バジル	おかゆ ガパオライスの具	529 kcal
	チンゲン菜のスープ	55(44) kcal	チンゲンツアイ、にんじん、絹ごし豆腐、きくらげ、ぶなしめじ、三温糖、食塩、清酒、中華だしの素、鳥がらだし、淡口しょうゆ、ごま油、かたくり粉、水	チンゲン菜のスープ	22.5 g
	アシドミルク	111 kcal	1本	アシドミルク	11.6 g
28 火	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	769 kcal
	鮭のしょうゆ焼き	135 kcal	鮭、食塩、清酒、しょうが、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、かたくり粉、水	鮭のしょうゆ焼き	667 kcal
	大根のそぼろ煮	199(159) kcal	鶏ひき肉、しょうが、なたね油、だいこん、さといも、厚揚げ、さやいんげん、かつおだしパック、だし昆布、水淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん、かたくり粉	大根のそぼろ煮	34.9 g
	牛乳	126 kcal	1本		26.3 g
29 水	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	692 kcal
	鶏のしょうが焼き	153(122) kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、なたね油、玉葱、しょうが、清酒、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、かたくり粉、水	鶏のしょうが焼き	578 kcal
	厚揚げのみそ汁	104(83) kcal	厚揚げ、キャベツ、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、こんぶ、かつおだしパック、麦みそ、水	厚揚げのみそ汁	28.0 g
	牛乳	126 kcal	1本		22.2 g
30 木	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	786 kcal
	小松菜のふりかけ	31(25) kcal	こまつな、花かつお、すりごま、濃口しょうゆ、清酒、みりん、ごま油	小松菜のふりかけ	654 kcal
	すき焼き風煮	246(197) kcal	和牛もも肉、なたね油、食塩、清酒、はくさい、にんじん、玉葱、白ねぎ、糸こんにやく、焼き豆腐、干し椎茸、濃口しょうゆ、三温糖、本みりん、だし昆布、水	すき焼き風煮	27.4 g
	杏仁フルーツ	74(59) kcal	みかん缶詰、やわらか杏仁豆腐	杏仁フルーツ	24.9 g
31 金	牛乳	126 kcal	1本		
	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	756 kcal
	さわらの香草焼きトマトソース	204 kcal	さわら、ノエッグマヨ、パン粉、バジル、パセリ、玉葱、トマト水煮、オリーブ油、にんにく、塩、三温糖、水、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、かたくり粉	さわらの香草焼きトマトソース	634 kcal
	ウイナースープ	150(120) kcal	ウィンナー、キャベツ、にんじん、玉葱、さつまいも、セロリー、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、みりん、水	ウイナースープ	33.3 g
31 金	牛乳	126 kcal	1本		33.3 g