



令和 7 年度 10 月 学校給食献立表

いわて県立いわて高等学校 岩倉市学校給食センター「ゆめメール」

※この献立表は、すべての食材を記載しているものではありません。食物アレルギーに関わる食材は、詳細な献立別アレルギー表示一覧表および使用物質一覧でご確認ください。

日 付	曜 日	献立名	おもにからだをつくるものとなるもの(あか)		おもにからだのちよしきとなるもの(みどり)		おもにエネルギーとなるもの(きいろ)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵・大豆製品	乳・乳製品 小豆・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物 など	穀類・いも類・砂糖 など	油脂・種実
1	水	ごはん、ぎゅうにゅう しゅうまい(小2・中3) はっつうさい フルーツあんぱん	ぶたにく ぶたにく うずらたまご いか えび とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ はくさい もも パイン	こめ パンこ でんぷん こむぎこ さとう でんぷん	ごまあふら
2	木	ごはん、ぎゅうにゅう とろろのだいこんおろしソース ツナみじやこキャベツ じゃがいものそぼろ	とうふ、すけそうだら ツナ とりにく だいず はんぺん	ひじき しろすまし	にんじん、ほうれんそう にんじん	キャベツ、たまねぎ、だいこん キャベツ、たくわん たまねぎ えだまめ	こめ さとう でんぷん	ごま、ごまあふら
3	金	◆お魚チャレンジデー いわし◆ ごはん、ぎゅうにゅう いわしのうめ いそかあえ ぶたのんぐ	いわし ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり		うめ もやし たまねぎ ねぎ しょうが	こめ でんぷん さとう こんにやく さとう	
6	月	ロールパン、ぎゅうにゅう ジモあげハン(東小・玉葉川小・曾野小) ポテトサラダ ミネストローネ	ハム	ぎゅうにゅう		きゅうり キャベツ、だいこん、しめじ、とうもろこし	ロールパン ロールパン、さとう じゃがいも さとう	あふら たまごなしマヨネーズ
7	火	◆お魚チャレンジデー◆ ごはん、ぎゅうにゅう さわらのこうみやき はなやさいのごまあえ おつきみじ	さわら とりにく とうふ あふらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう		しょうが ねぎ カリフラワー キャベツ はくさい ねぎ	こめ さとう でんぷん さとう さといも	ごま ごま
8	水	ごはん、ぎゅうにゅう あつやきたまご しそひじきのあえもの ごじる ココアぎゅうにゅうのもと	たまご とうにゅう あつあげ みそ	ひじき	キャベツ にんじん	キャベツ えのきたけ なす、だいこん、たまねぎ	こめ さとう でんぷん さとう さとう	あおじそドレッシング
9	木	しらたまうどん、ぎゅうにゅう じゃがいものかきあげ こまつな ごまとうん	だいず ツナ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	たまねぎ もやし はくさい ねぎ しめじ	しらたまうどん じゃがいも、こむぎこ、でんぷん さとう	あふら
10	金	◆お魚チャレンジデー◆ ごはん、ぎゅうにゅう つくね(小2・中2) にんじんのきんぴら かんとう	とりにく レバー とりにく ちくわ がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん、ピーマン にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん えだまめ	こめ でんぷん、こめこ、さとう さとう こんにやく、さといも、さとう	ごまあふら
14	火	ミルクロールパン、ぎゅうにゅう ジモあげハン(北小・南小) ミートソースのペンネ フルーツポンチ	ぶたにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム りんご、ぶどう、もも、パイン	ミルクロールパン ミルクロールパン、さとう ペンネ、さとう	あふら あふら
15	水	◆お魚チャレンジデー◆ わかめごはん、ぎゅうにゅう さけのあんかけ じゃがいものしろみそあえ こんさいののもの	さけ みそ とりにく	わかめ、ぎゅうにゅう		きゅうり、とうもろこし だいこん、れんこん、ごぼう	こめ さとう、でんぷん じゃがいも、さとう こんにやく、さとう	あふら あふら
16	木	ごはん、ぎゅうにゅう さといもコロケ なめたけあえ どんじ	とりにく ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	もやし、なめたけ ごぼう、だいこん、ねぎ	こめ さとう、でんぷん さとう さといも	あふら
17	金	ごはん、ぎゅうにゅう かつおとだいずのあけぼのあえ かりあえ かきたまじ	かつお、だいず、みそ たまご、とうふ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん、おひつ	キャベツ、きゅうり たまねぎ	こめ でんぷん、さとう でんぷん	あふら
20	月	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみそだれ ひじきのいため こうやとうふのたまごとし	さば、みそ とりにく、だいず たまご、かまぼこ、こうやとうふ	ひじき	にんじん、さやいんげん にんじん、おひつ	たまねぎ	こめ さとう、でんぷん さとう じゃがいも	あふら
21	火	◆国際児童の日、ブラジル◆ ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのシュラスコ まめまめサラダ やさいスープ	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう		にんにく えだまめ、キャベツ はくさい、たまねぎ、しめじ	こめ さといも、さとう、はんこ、こむぎ、でんぷん さとう こんにやく、さとう	あふら あふら
22	水	あいのだいにんぼごはん、ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ(小2・中3) ごぼうのごまあえ しろみそし	ちくわ とうふ、あふらあげ、みそ	ぎゅうにゅう あおのり	だいにんぼ にんじん	ごぼう、きゅうり たまねぎ、だいこん、しめじ	こめ こむぎこ さとう	あふら ごま
23	木	ちゅうかめん、ぎゅうにゅう ぎょうざのあまそうあんかけ(小2・中3) だいずもやしのナムル とんかつラーメン	ぶたにく ぶたにく、なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	キャベツ、たまねぎ だいずもやし しょうが、にんにく、キャベツ、たけのこ、ねぎ	ちゅうかめん パンこ、でんぷん、こむぎこ、さとう さとう	あふら ごまあふら
24	金	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくとさつままいものあまがらめ しんごあえ げんちんじ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ、たくわん、きゅうり ごぼう、だいこん、ねぎ	こめ でんぷん、さつままいも、さとう こんにやく	あふら ごまあふら
27	月	ごはん、ぎゅうにゅう おこのみはんぺん ゆかりあえ にくじゃが	いとより ぶたにく	ぎゅうにゅう あおさ	しそ にんじん	キャベツ、しょうが もやし、キャベツ たまねぎ、えだまめ	こめ でんぷん、さとう じゃがいも、こんにやく、さとう	あふら
28	火	スライスパン、ぎゅうにゅう キャベツいりミンチカツ キャロットサラダ おもしろくまっちゃんおしずー チョコクリーム	ぶたにく、とりにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ	にんじん にんじん、こまつな	キャベツ たまねぎ たまねぎ、しめじ、はくさい、しろいんげん	スライスパン パンこ、さとう、こむぎこ さとう じゃがいも、こむぎこ みずあめ、さとう、こむぎこ	あふら あふら、オリーブオイル、バター
29	水	ごはん、ぎゅうにゅう あつあげのそぼろあんかけ てっかみそ さわにわん ★ヨーグルト	なまあげ、だいず、とりにく だいず、みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんじん にんじん、おひつ	しょうが ごぼう、れんこん たけのこ、ごぼう、だいこん	こめ さとう、でんぷん さとう こんにやく	あふら ごまあふら
30	木	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのかばやき しおこんぶあえ なめこのみそし	さんま とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	しおこんぶ わかめ にんじん	しょうが はくさい、きゅうり なめこ、たまねぎ、ねぎ	こめ さとう さといも	あふら
31	金	◆ハロウィン献立◆ むぎごはん、ぎゅうにゅう かぼちゃがたのハンバーグ ぶくしんあえ パンブキンカレー	とりにく、ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ しそ かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、だいこん、うり、なす、れんこん、しょうが、なまめ	こめ、むぎ さとう さとう カレールー	あふら

◆太字は、岩倉市産の野菜です。★素直な野菜は回収します。

みんなのアイデアメニュー

◆魚には骨があります。よく噛んで注意して食べましょう。



※献立の内容は、変わることがあります。

今月の学校給食目録

給食に使われる食材を知ろう

給食には、地域の食材や旬の食材をはじめ、米・パン・麺・肉・魚・豆・卵・乳・海藻・野菜・果物などさまざまな食材を使用しています。