

令和7年 10月 給食予定献立表

中学校・高等学校
五條市立学校給食センター

給食センターの中をのぞいてみよう! 給食は、食中毒防止のために基本的に加熱調理したものを提供することができません。そのため、サラダなどに使う野菜は、必ずゆでています。しかし、みなさんが食べているサラダはいつも冷たいはず。それは、写真に写っている「真空冷却機」という機械を使って急速冷却をしているからです。安心安全でおいしいサラダや和え物をみなさんのもとへ届けるために給食センターには欠かせない機械です。

1日(水) 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分

2日(木) 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分

3日(金) 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分

毎日の給食を Instagram で配信中! 給食センターの調理配送業務を担ってくださっているハーベストテキストの調理員さんが、毎日の給食の写真や調理動画などを配信してくださっています。ぜひ、ご覧ください!

奈良県の郷土料理 「かしわのすき焼き」 10月27日~11月9日 読書週間です! 読書週間中に、給食では本の中で登場する料理を提供します。10月・11月それぞれ2回ずつの計4回提供予定です。お楽しみに♪ いろんな本のか興味がある人は、ぜひ読んでみてくださいね!

6日(月) 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分

7日(火) 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分

8日(水) 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分

9日(木) 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分

10日(金) 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分

世界の料理(インド) ナンとキーマカレーがインドの料理です。 ◆ナン インドで食べられている平たいパンです。タンドールという窯の内側に貼りつけて焼きます。 ◆キーマカレー キーマには、ヒンディー語で「ひき肉」という意味があるようにひき肉を使ったカレーです。

目の愛護デー献立 10月10日は、「目の愛護デー」です。この日の給食では、目によい食べ物をたくさん使ったメニューを提供します。

食品ロスを減らそう! 食べ物を大切にしよう! 10月10日は『食品ロス削減月間』です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。食品ロスは、給食やおうちでの食事など様々なところから出ています。その量なんと約500万トン。一人一人のちょっとした心がけて、食品ロスを減らすことができます。みんなで取り組んでみましょう!

14日(火) 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分

15日(水) 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分

16日(木) 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分

17日(金) 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分 献立名 1人分 1人分

熊代農園から届いた 五條市産の柿です!

20日(月)			21日(火)			22日(水)			23日(木)			24日(金)		
アレルギー	献立名	1人分	アレルギー	献立名	1人分	アレルギー	献立名	1人分	アレルギー	献立名	1人分	アレルギー	献立名	1人分
乳	●精白米	110	乳・麦	コッペパン	80	乳	●精白米	110	乳・麦	ガーリックトースト	70	乳	●精白米	110
豚	牛乳(200ml)	1本	豚	コッペパン	1本	豚	牛乳(200ml)	1本	豚	食パン	5	豚	牛乳(200ml)	1本
卵	お好み焼き	1	豚	ジュア(プレーン)	125ml	豚	ジュア(プレーン)	125ml	豚	マーガリン	0.2	豚	にしんの蒲焼き	1切
麦	豚肉	15	豚	ジュア(プレーン)	125ml	豚	ジュア(プレーン)	125ml	豚	おろしにんにく	5	豚	にしんの蒲焼き	1切
	あいか	10	豚	鶏ささみ(30g)	1本	豚	鶏ささみ(30g)	1本	豚	オリブオイル	5	豚	にしんの蒲焼き	1切
	キャベツ	50	豚	オリーブオイル	0.3	豚	オリーブオイル	0.3	豚	パセリ(乾燥)	0.01	豚	にしんの蒲焼き	1切
	●葉ねぎ	6.25	豚	塩	1.2	豚	塩	1.2	豚	牛乳(200ml)	1本	豚	にしんの蒲焼き	1切
	●卵	25	豚	こしょう	0.15	豚	こしょう	0.15	豚	ラビオリ	22.5	豚	にしんの蒲焼き	1切
	小麦粉	14.25	豚	パジル(乾燥)	0.02	豚	パジル(乾燥)	0.02	豚	サラダ油	0.25	豚	にしんの蒲焼き	1切
	塩	0.38	豚	パン粉	7	豚	パン粉	7	豚	エリンギ	12.5	豚	にしんの蒲焼き	1切
	サラダ油	1.88	豚	小麦粉	5	豚	小麦粉	5	豚	たまねぎ	37.5	豚	にしんの蒲焼き	1切
	お好み焼きソース	15	豚	水	8	豚	水	8	豚	にんじん	15	豚	にしんの蒲焼き	1切
	にんじんしりしり	50	豚	サラダ油(缶)	5.6	豚	サラダ油(缶)	5.6	豚	グリーンピース	5	豚	にしんの蒲焼き	1切
	にんじん	0.25	豚	グリーンサラダ	7.5	豚	グリーンサラダ	7.5	豚	トマトダイスカット	10	豚	にしんの蒲焼き	1切
	サラダ油	0.25	豚	むきえだまめ	37.5	豚	むきえだまめ	37.5	豚	トマトケチャップ	11.25	豚	にしんの蒲焼き	1切
	まくろフレック(油漬)	16.25	豚	レタス	25	豚	レタス	25	豚	おろしにんにく	0.18	豚	にしんの蒲焼き	1切
	うすくちしょうゆ	1.25	豚	ブロッコリー(冷凍)	25	豚	ブロッコリー(冷凍)	25	豚	コンソメ	0.5	豚	にしんの蒲焼き	1切
	塩	0.01	豚	コーンクリームドレッシング	10	豚	コーンクリームドレッシング	10	豚	こいくちしょうゆ	0.25	豚	にしんの蒲焼き	1切
	こしょう	0.03	豚	さつまいものシチュー	43.75	豚	さつまいものシチュー	43.75	豚	ウスターソース	1.13	豚	にしんの蒲焼き	1切
	豆腐のみそ汁	31.25	豚	ベークン	10	豚	ベークン	10	豚	こしょう	0.01	豚	にしんの蒲焼き	1切
	豆腐(冷凍)	31.25	豚	サラダ油	0.63	豚	サラダ油	0.63	豚	水	27.5	豚	にしんの蒲焼き	1切
	たまねぎ	37.5	豚	◆さつまいも	31.25	豚	◆さつまいも	31.25	豚	花野菜サラダ	31.25	豚	にしんの蒲焼き	1切
	にんじん	12.5	豚	さつまいも	12.5	豚	さつまいも	12.5	豚	ブロッコリー(冷凍)	31.25	豚	にしんの蒲焼き	1切
	だいこん	18.75	豚	さつまいも	50	豚	さつまいも	50	豚	カリフラワー	31.25	豚	にしんの蒲焼き	1切
	◆突きこんにやく	6.25	豚	たまねぎ	50	豚	たまねぎ	50	豚	にんじん	10	豚	にしんの蒲焼き	1切
	●葉ねぎ	3.75	豚	チンゲンサイ	7.5	豚	チンゲンサイ	7.5	豚	イタリアンドレッシング	8	豚	にしんの蒲焼き	1切
	だしパック	2	豚	にんじん	18.75	豚	にんじん	18.75	豚	キャベツとベーコンのコンソメスープ	12.5	豚	にしんの蒲焼き	1切
	和風だしの素	0.38	豚	クリームポタージュの素	12.5	豚	クリームポタージュの素	12.5	豚	ベーコン	1	豚	にしんの蒲焼き	1切
	みそ(淡色辛)	10	豚	牛乳	37.5	豚	牛乳	37.5	豚	サラダ油	31.25	豚	にしんの蒲焼き	1切
	水	112.5	豚	生クリーム	3.75	豚	生クリーム	3.75	豚	キャベツ	18.75	豚	にしんの蒲焼き	1切
	お好み焼きは、給食センター 手作りメニューです!		豚	コンソメ	0.38	豚	コンソメ	0.38	豚	じゃがいも	25	豚	にしんの蒲焼き	1切
	エネルギー	785kcal	豚	こしょう	0.01	豚	こしょう	0.01	豚	たまねぎ	12.5	豚	にしんの蒲焼き	1切
	たんぱく質	32.1g	豚	水	43.75	豚	水	43.75	豚	にんじん	12.5	豚	にしんの蒲焼き	1切
			豚	エネルギー	82kcal	豚	エネルギー	82kcal	豚	コンソメ	2.13	豚	にしんの蒲焼き	1切
			豚	たんぱく質	32.7g	豚	たんぱく質	32.7g	豚	うすくちしょうゆ	0.63	豚	にしんの蒲焼き	1切
			豚			豚		豚	こしょう	0.03	豚	にしんの蒲焼き	1切	
			豚			豚		豚	水	118.75	豚	にしんの蒲焼き	1切	

27日(月)			28日(火)			29日(水)			30日(木)			31日(金)		
アレルギー	献立名	1人分	アレルギー	献立名	1人分	アレルギー	献立名	1人分	アレルギー	献立名	1人分	アレルギー	献立名	1人分
乳	●精白米	90	乳・麦	コッペパン	80	乳	●精白米	110	乳・麦	コッペパン	80	乳	●精白米	110
豚	牛乳(200ml)	1本	豚	コッペパン	1本	豚	牛乳(200ml)	1本	豚	コッペパン	1本	豚	牛乳(200ml)	1本
鶏	さばの塩焼き	1切	豚	牛乳(200ml)	1本	豚	牛乳(200ml)	1本	豚	牛乳(200ml)	1本	豚	牛乳(200ml)	1本
鶏	さばの塩焼き(50g)	1切	豚	肉じゅうまい(18g)	3こ	豚	肉じゅうまい(18g)	3こ	豚	オムライス	1枚	豚	ジュア(プレーン)	125ml
豆	ひじきご飯の具	25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	たまご焼き(50g)	1枚	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	鶏ひき肉	2.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	鶏肉 5g	22.5	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	ひじき	2.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	たまねぎ	50	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	にんじん	10	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	にんじん	18.75	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	むきえだまめ	7.5	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	グリーンピース	6.25	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	◆突きこんにやく	7.5	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	スイートコーン	10	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	三温糖	2.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	トマトケチャップ	12.5	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	こいくちしょうゆ	2.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	トマトピューレ	5	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	和風だしの素	0.63	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	コンソメ	0.63	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	サラダ油	0.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	塩	0.38	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	水	6.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	とんかつソース	1.75	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	和風カレーうどん	56.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	三温糖	1.88	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	うどん(冷凍)	6.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	サラダ油	0.25	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	かまぼこ	37.5	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	こしょう	0.03	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	たまねぎ	18.75	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	マーガリン	2.5	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	にんじん	18.75	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	トマトケチャップ(8g)	1袋	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	◆油揚げ	6.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	ABCスープ	5	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	●葉ねぎ	6.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	アルファベットマカロニ	7.5	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	だしパック	2.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	ベーコン	1	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	和風だしの素	0.38	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	キャベツ	1	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	カレー粉	0.63	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	たまねぎ	25	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	本みりん	3.5	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	にんじん	18.75	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	こいくちしょうゆ	3.5	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	キャベツ	31.25	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	うすくちしょうゆ	3.75	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	コンソメ	2.13	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	三温糖	0.5	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	うすくちしょうゆ	1	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	てん粉	2.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	こしょう	0.03	豚	ジュア(プレーン)	125ml
麦	水	81.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	水	118.75	豚	ジュア(プレーン)	125ml
	減量ご飯		豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	読書週間献立 第一弾		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	●精白米	90	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	「オムライスのたまご」(講談社)より、		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	牛乳	1本	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスを提供します!		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	さばの塩焼き	1切	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	ひじきご飯の具	25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	鶏ひき肉	2.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	ひじき	2.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	にんじん	10	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	むきえだまめ	7.5	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	◆突きこんにやく	7.5	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	三温糖	2.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	こいくちしょうゆ	2.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	和風だしの素	0.63	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	サラダ油	0.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	水	6.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	和風カレーうどん	56.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	うどん(冷凍)	6.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	かまぼこ	37.5	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	たまねぎ	18.75	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	にんじん	18.75	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	◆油揚げ	6.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	●葉ねぎ	6.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	だしパック	2.25	豚	春雨	5	豚	春雨	5	豚	オムライスのたまご		豚	ジュア(プレーン)	125ml
	和風だしの素	0.38	豚	春雨	5	豚	春雨	5						