

2025年10月 献立表

日付		材料名	おやつ
1 水	肉じゃが 小松菜のしらすサラダ みそ汁 ごはん、くだもの	豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、みりん、砂糖、さやえんどう、／こまつな、キャベツ、しらす干し、酢、油、／豆腐、ねぎ、油揚げ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／おから、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、牛乳、油、たまねぎ、ウイナーソーセージ	いりこ 牛乳 ウィンナー ドーナツ おにぎり
2 木	たらの磯辺焼き じゃが芋きんぴら みそ汁 ごはん	たら、しょうゆ、みりん、片栗粉、あおりのり、油、／じゃがいも、油、塩、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま、／チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／みかんジュース、ゼラチン、砂糖	いりこ みかんゼリー おかし おにぎり
3 金	【運動会頑張れ弁当】鶏のから揚げ ほうれん草とコーンのソテー さつま芋のレモン煮、わかめスープ わかめおにぎり、くだもの	鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、塩、片栗粉、油、／ほうれん草、コーン、しめじ、ねぎ、油、塩、／さつまいも、レモン、砂糖、／わかめ、豆腐、ねぎ、中華だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／米、炊き込みわかめ、／煮干し、／牛乳、／食パン、ツナ缶、たまねぎ、豆乳、米粉、塩、パセリ粉	いりこ 牛乳 ツナクリームパン おかし
6 月	さんまのかば焼き丼 かぼちゃの甘煮 すまし汁	米、胚芽米、切り干しだいこん、さんま、しょうが、塩、酒、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、砂糖、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／豆腐、はくさい、たまねぎ、油揚げ、わかめ、しょうゆ、塩、こんぶ、煮干し、／煮干し、／牛乳、／卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ 牛乳 パウンドケーキ おにぎり
7 火	鶏もも肉の甘酢だれ ほうれん草のごま和え みそ汁 ごはん、くだもの	煮干し、／しょうゆせんべい、／鶏肉、しょうが、にんにく、酒、塩、片栗粉、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、／ほうれん草、キャベツ、にんじん、しょうゆ、ごま、／なす、たまねぎ、油揚げ、だし汁、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／なし、／麦茶、／煮干し、／砂糖、牛乳、小麦粉、卵、いちごジャム、／米、胚芽米、	いりこ しきしき おにぎり
8 水	チャーチャーめん キャベツのフルーツサラダ 豆腐スープ ミニおにぎり	中華めん、きゅうり、ごま油、しょうゆ、酒、中華だしの素、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごま油、みそ、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、／キャベツ、もも缶、みかん缶、／豆腐、チンゲンサイ、たまねぎ、わかめ、中華だしの素、塩、こんぶ、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／おから、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、牛乳、油、たまねぎ、ウイナーソーセージ	いりこ 牛乳 ウィンナー ドーナツ おにぎり
9 木	肉じゃが 小松菜のしらすサラダ みそ汁 ごはん、くだもの	豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、みりん、砂糖、さやえんどう、／こまつな、キャベツ、しらす干し、酢、油、／豆腐、ねぎ、油揚げ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／みかんジュース、ゼラチン、砂糖	いりこ みかんゼリー おかし おにぎり
10 金	たらの磯辺焼き じゃが芋きんぴら みそ汁 ごはん	たら、しょうゆ、みりん、片栗粉、あおりのり、油、／じゃがいも、油、塩、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま、／チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、いちごジャム	いりこ 牛乳 ジャムサンド おかし
11 土	豚丼 みそ汁 くだもの	米、胚芽米、豚肉、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、油、しょうゆ、酒、片栗粉、／もやし、だいこん、にんじん、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ ビスケット
14 火	さんまのかば焼き丼 かぼちゃの甘煮 すまし汁	米、胚芽米、切り干しだいこん、さんま、しょうが、塩、酒、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、砂糖、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／豆腐、はくさい、たまねぎ、油揚げ、わかめ、しょうゆ、塩、こんぶ、煮干し、／煮干し、／砂糖、牛乳、小麦粉、卵、いちごジャム	いりこ しきしき おにぎり
15 水	鶏もも肉の甘酢だれ ほうれん草のごま和え みそ汁 ごはん、くだもの	鶏肉、しょうが、にんにく、酒、塩、片栗粉、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、／ほうれん草、キャベツ、にんじん、しょうゆ、ごま、／なす、たまねぎ、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、卵	いりこ 牛乳 ホットケーキ おにぎり
16 木	さわらと人参の煮物 ポテトサラダ すまし汁 ごはん	さわら、にんじん、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、／じゃがいも、きゅうり、コーン、おから、油、酢、砂糖、塩、／だいこん、えのきたけ、わかめ、しょうゆ、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／りんごジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ りんごゼリー おかし おにぎり
17 金	カレーライス キャベツのベーコンドレッシング くだもの	米、胚芽米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、油、カレールウ、／キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、／煮干し、／牛乳、／食パン、マヨネーズ	いりこ 牛乳 カリカリマヨパン おかし
18 土	豚丼 みそ汁	米、胚芽米、豚肉、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、油、しょうゆ、酒、片栗粉、／もやし、だいこん、にんじん、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ ビスケット

2025年10月 献立表

日付		材料名	おやつ
20月	豚肉のすき焼き風煮物 にんじんとみかんのサラダ みそ汁 ごはん	豚肉、豆腐、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、しらたき、しょうゆ、みりん、砂糖、／にんじん、みかん、／さつまいも、なす、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、塩	いりこ 牛乳 マカロニきな粉 おにぎり
21火	鶏むね肉のふっくら焼き チンゲン菜のコーン炒め みそ汁 いり飯（徳島県）、くだもの	鶏肉、砂糖、酒、しょうゆ、塩、油、片栗粉、／チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、塩、／さつまいも、もやし、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、しらす干し、しょうゆ、すだち、米酢、ちくわ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、しいたけ、しょうゆ、みりん、／煮干し、／小麦粉、小麦粉、ごま、和三盆糖、塩、油、牛乳	いりこ 黒ゴマスティック おにぎり
22水	白身魚の香り蒸し さつま芋のりんご煮 豚汁 ごはん	あかうお、しょうが、しょうゆ、酒、塩、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、油、塩、／さつまいも、塩、レモン、りんご、油、砂糖、／豚肉、かぼちゃ、たまねぎ、切り干しだいこん、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、卵	いりこ、 乳 ホットケーキ おにぎり
23木	豆腐のふわとろボール にんじんのシンプルサラダ みそ汁 わかめ御飯、くだもの	豆腐、ながいも、干しえび、キャベツ、塩、片栗粉、油、／にんじん、きゅうり、酢、油、砂糖、塩、／なす、たまねぎ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、炊き込みわかめ、／煮干し、／りんごジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ りんごゼリー おかし おにぎり
24金	さわらと人参の煮物 ポテトサラダ すまし汁 ごはん	さわら、にんじん、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、／じゃがいも、きゅうり、コーン、おから、油、酢、砂糖、塩、／だいこん、えのきたけ、わかめ、しょうゆ、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、バター、砂糖	いりこ 牛乳 シュガーバター スティック おかし
25土	ミートスパゲティー 野菜スープ くだもの	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、ソース、しょうゆ、砂糖、塩、米粉、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、洋風だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ クラッカー
27月	カレーライス キャベツのベーコンドレッシング くだもの	煮干し、／しょうゆせんべい、／米、胚芽米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、油、カレールウ、／キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、／りんご、／麦茶、／煮干し、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、塩、／米、胚芽米、	いりこ 牛乳 マカロニきな粉 おにぎり
28火	豚肉のすき焼き風煮物 にんじんとみかんのサラダ みそ汁 ごはん	豚肉、豆腐、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、しらたき、しょうゆ、みりん、砂糖、／にんじん、みかん、／さつまいも、なす、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／小麦粉、小麦粉、ごま、和三盆糖、塩、油、牛乳	いりこ 黒ゴマスティック おにぎり
29水	鶏むね肉のふっくら焼き チンゲン菜のコーン炒め みそ汁 いり飯（徳島県）、くだもの	鶏肉、砂糖、酒、しょうゆ、塩、油、片栗粉、／チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、塩、／さつまいも、もやし、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、しらす干し、しょうゆ、すだち、米酢、ちくわ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、しいたけ、しょうゆ、みりん、／煮干し、／牛乳、／ヨーグルト	いりこ 牛乳 ヨーグルト おにぎり
30木	白身魚の香り蒸し さつま芋のりんご煮 豚汁 ごはん	あかうお、しょうが、しょうゆ、酒、塩、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、油、塩、／さつまいも、塩、レモン、りんご、油、砂糖、／豚肉、かぼちゃ、たまねぎ、切り干しだいこん、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／ぶどうジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ ぶどうゼリー おかし おにぎり
31金	【ハロウィンランチ】 ハロウィンハンバーグ ベイクドかぼちゃ、スープ おばけごはん、くだもの	ひじき、豚ひき肉、たまねぎ、片栗粉、塩、ナツメグ、凍り豆腐、れんこん、かぼちゃ、ケチャップ、／かぼちゃ、油、塩、／さつまいも、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、油、ケチャップ、ソース	いりこ 牛乳 カリカリ スティックパン おかし

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※徳島県の郷土料理「いり飯」（21日&29日の給食）

お酢や醤油で味付けしたちりめんを、ちくわやしいたけ、こんにゃく、ごぼうなどの具材とともにご飯に混ぜ合わせて作ります。「いり飯」と呼ばれることもあり、呼び方は地域により異なりますが100年以上にわたって伝承され続けている郷土料理です。「いり（いりこ）」はちりめんのことを指し、昔はちりめんのみが入ったご飯として親しまれていたそうです。

用水路の手入れや草刈りなどを住民が共同で行う「つじ仕事」が終わった後、あるいは農作業の後や合間、村の集会などでもねぎらいの意味を込めていり飯が振舞われていました。

混ぜるだけで簡単に作れ、副菜も不要であることから、手軽に食べられる郷土料理として長く親しまれています。