

# 令和7年 10月 献立表

※気候の状況などにより献立や材料など変更する場合があります。

基本献立

| 月                                          | 火                                                   | 水                                                    | 木                                                            | 金                                                        |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                            |                                                     | 1<br>牛乳<br>むぎごはん<br>鶏そぼろ丼<br>わかめスープ<br>クレープ          | 2<br>牛乳<br>キャラメル揚げパン<br>米粉のシチュー<br>カラフルサラダ                   | 3<br>牛乳<br>チキンライス<br>パンプキンスープ<br>りっちゃんのげんきサラダ            |
| 6<br>牛乳<br>ごはん<br>千草焼き<br>骨太ふりかけ<br>じゃがもち汁 | 7<br>牛乳<br>コーンライス<br>ポテトのチーズ焼き<br>ラビオリスープ           | 8<br>牛乳<br>むぎごはん<br>ふるさと味噌汁<br>カルちゃん和え<br>サバの塩焼き     | 9<br>牛乳<br>ミルクパン<br>ソース焼きそば<br>キャラメルポテト<br>ブロッコリーサラダ         | 10<br>牛乳<br>むぎごはん<br>けんちん汁<br>鶏肉のかわりソース<br>アーモンド和え       |
| 13<br>スポーツの日                               | 14<br>牛乳<br>ごはん<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ちくさあえ<br>味付けのり     | 15<br>牛乳<br>わかめごはん<br>なかよしうどん<br>ちくわのいそべ揚げ<br>はりはり漬け | 16<br>牛乳<br>むぎごはん<br>ポークストロガノフ<br>パンプキンサラダ                   | 17<br>牛乳<br>むぎごはん<br>やさしいスープ<br>久住バーグ<br>マンナンサラダ         |
| 20<br>牛乳<br>ごはん<br>カレーマーボー豆腐<br>バンサンスー     | 21<br>牛乳<br>むぎごはん<br>いわしのおかか煮<br>うま塩ひじき<br>豚汁       | 22<br>牛乳<br>むぎごはん<br>みそマヨチキン<br>ツナ和え<br>糸こんにゃくスープ    | 23<br>牛乳<br>黒砂糖パン<br>手作りコロツケ<br>ABCスープ<br>さっぱりサラダ<br>クッキングタレ | 24<br>牛乳<br>キムタクごはん<br>彩りたまご焼き<br>肉団子のスープ<br>てづくりオレンジゼリー |
| 27<br>牛乳<br>ごはん<br>肉ビビンバ<br>ナムル<br>卵スープ    | 28<br>牛乳<br>むぎごはん<br>てのべ団子汁<br>手作りふりかけ<br>ひじきチャンプルー | 29<br>牛乳<br>むぎごはん<br>太平燕<br>中華サラダ<br>しゅうまい           | 30<br>牛乳<br>ナン<br>キーマカレー<br>コールスローサラダ<br>ヨーグルト               | 31<br>牛乳<br>さつまいもごはん<br>厚揚げのみそ煮<br>かき玉汁<br>てづくりキラキラゼリー   |

久住学校給食共同調理場