



2025年 10月 こんだてひょう

魚津市
学校給食
センター
HP →



* そば、生卵、ピーナッツ、くるみ、いくら、キウイフルーツは、魚津市の学校給食には使用しません。

予 定 献 立 名			使 用 す る 食 品 名						
			(赤)おもに体をつくる		(緑)おもに体の調子を整える		(黄)おもにエネルギーのもとになる		
1 水	ふふふ ごはん 牛乳	・さけのしおこじやき ・ごもきんぴら ・じゃがいものそぼろに	牛乳 とりにく	さけ ベーコン	にんじん さやいんげん しめじ グリーンピース	ごぼう だいこん しょうが たまねぎ たけのこ	ごはん さとう でんぷん	こんにやく じゃがいも あぶら	ごまあぶら
2 木	ライむぎ パン 牛乳	・えびカツ ・ペンネのさつまいもクリーム ・うおづやさいのスープ	牛乳 チーズ あつあげ	えび なまクリーム ぶたにく	たまねぎ にんじん きくらげ こまつな ねぎ	えだまめ とうがん だいこん	パン さとう でんぷん	ライむぎ あぶら さつまいも ペンネ	パンこ こむぎこ
3 金	ふふふ ごはん 牛乳	・やきハム ・のりあえ ・みそなべ	牛乳 ぶたにく こんぶ	ハム あつあげ みそ	のり さつまあげ きゅうり にんじん しいたけ	ほうれんそう はくさい だいこん しょうが	もやし ねぎ	ごはん さとう こんにやく	
6 月	ふふふ ごはん 牛乳	・ぶたキムチいため ・ゆでじゃがいも ・なめこじる ・おつきみゼリー 中秋の名月	牛乳 みそ	ぶたにく かんてん	たまねぎ だいこん みかん ブルーベリー	にんじん なめこ ねぎ	ごはん でんぷん さとう	あぶら はるさめ じゃがいも	
7 火	ふふふ ごはん 牛乳	・さばのみそに ・れんこんのごまあえ ・とうふのすましじる	牛乳 とうふ	さば とりにく	れんこん たまねぎ だいこん こまつな	にんじん えだまめ	ごはん こんにやく さとう	でんぷん ごま	
8 水	ふふふ ごはん 牛乳	・さかなのマスタードやき ・あかじそあえ ・はるさめスープ ・(中)なっとう	牛乳 ぶたにく	さわら なっとう	だいこん キャベツ あかしそ たまねぎ たまねぎ	きゅうり ニンゲンサイ もやし	ごはん はるさめ	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	
9 木	A校:こめこパン B校:コッペパン 牛乳	・ソースとんかつ ・イタリアンサラダ ・ミネストローネ	牛乳 ベーコン	ぶたにく だいずこ	キャベツ あかピーマン トマト にんじん さやいんげん	ブロッコリー たまねぎ セロリー	パン パンこ オリーブあぶら	こめこ あぶら さとう じゃがいも	でんぷん マカロニ
10 金	ふふふ ごはん 牛乳	・ぶたにくとレバーのあげがらめ ・かぼちゃのアーモンドサラダ ・ほうれんそうのスープ 目の愛護デー	牛乳 だいず	ぶたにく ベーコン	かぼちゃ にんじん たまねぎ もやし きゅうり しめじ ほうれんそう	きゅうり しょうが にんじん	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こめこ アーモンド	でんぷん
14 火	ふふふ ごはん 牛乳	・ししゃもフライ ・おひたし ・ぶたじる	牛乳 うすあげ	ししゃも みそ	ぶたにく こんぶ	こまつな キャベツ ごぼう だいこん しょうが ねぎ そうめんかぼちゃ	ごはん あぶら ごまあぶら	パンこ じゃがいも こんにやく	こむぎこ
15 水	ふふふ ごはん 牛乳	・キャベツいりひらつくね ・まめみそあえ ・たきあわせ	牛乳 だいず がんもどき	とりにく みそ かまぼこ	かつおぶし かまぼこ	キャベツ しょうが えだまめ たけのこ だいこん きゅうり さやいんげん	ごはん さとう こんにやく	ラード じゃがいも	でんぷん
16 木	ソフトめん 牛乳	・ソフトめんのミートソース ・ベーコンまきたまご ・だいこんサラダ	牛乳 ベーコン	ぶたにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし	だいこん	ソフトめん さとう	あぶら ごまあぶら	でんぷん
10月17日(金) [魚津市農業者協議会]よりいただいた魚津産コシヒカリとさつまいもを使用します									
17 金	コシヒカリ ごはん 牛乳	・あじフライ ・さつまいものごまネーズあえ ・とうがんのみそしる うおづモリモリ ランチの日 ・かづみりんご	牛乳 わかめ みそ	あじ うすあげ こんぶ	にんじん キャベツ しょうが だいこん たまねぎ しいたけ りんご	ごぼう たまねぎ しょうが	ごはん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	こむぎこ さとう じゃがいも	パンこ
20 月	ふふふ ごはん 牛乳	・とりにくのからあげ ・いりだいずあえ ・のっぺいじる	牛乳 うすあげ	とりにく かまぼこ	しょうが もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ブロッコリー	ごはん さとう でんぷん あぶら こんにやく	さといも	
21 火	ふふふ ごはん 牛乳	・あきのかおりカレー ・にくシュマイ ・コーンあえ	牛乳	ぶたにく	しめじ たまねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ とうもろこし	ねぎ	ごはん さつまいも でんぷん さとう みずあめ	あぶら ルウ パンこ	さといも
22 水	ふふふ ごはん 牛乳	・ほたるいかいりフライビーンズ ・わかめサラダ うおづの日 (ほたるいか) ・マーボーだいこん	牛乳 だいず あかみそ	ほたるいか わかめ ぶたにく	キャベツ しいたけ にんにく しょうが	きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら さつまいも	でんぷん あぶら	
23 木	A校:コッペパン B校:こめこパン 牛乳	・ポークチャップ ・ひじきサラダ ・クリームに	牛乳 ベーコン	ぶたにく ひじき だっしふんにゅう	たまねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー	しめじ ピーマン にんにく かぼちゃ	パン さとう ノンエッグマヨネーズ ルウ	こめこ でんぷん じゃがいも	あぶら
24 金	ふふふ ごはん 牛乳	・さんまのしおやき ・ビーフンいため ・さつまじる	牛乳 とりにく みそ	さんま やきどうふ こんぶ	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さつまいも こんにやく	ピーフン あぶら	
27 月	しょくパン 牛乳	・タコメンチカツ ・きりぼしだいこんのペペロンチーノ ・ポトフ ・メーブルジャム	牛乳 あおのり とりにく	すりみ ベーコン かんてん	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	しょうが きりぼしだいこん ピーマン セロリー	パン パンこ オリーブあぶら メーブルシロップ	でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも	さとう
28 火	ふふふ ごはん 牛乳	・ぎょうざ ・ナムル ・あつあげのちゅうかに	牛乳 だいずこ	ぶたにく あつあげ	キャベツ もやし にんじん きゅうり にんにく たけのこ さやいんげん きくらげ	にんじん しょうが	ごはん さとう みずあめ ごまあぶら さといも	ラード でんぷん こんにやく こむぎこ	
29 水	ふふふ ごはん 牛乳	・ちくわのいそべあげ ・そくせきづけ ・すきやき ・(中)ミニたいやき	牛乳 ぶたにく	ちくわ やきどうふ あずき	だいこん はくさい えのきだけ ねぎ きゅうり	にんじん	ごはん こんにやく ふ さとう みずあめ	こむぎこ あぶら	
30 木	ミニ コッペパン 牛乳	・やきそば ・ウインナーたまごロール ・なしゼリー-いりフルーツポンチ	牛乳 とりにく	ぶたにく かんてん	キャベツ にんじん みかん なし	たまねぎ パインアップル もも	パン あぶら でんぷん	ちゅうかめん ラード さとう	
31 金	チキン ライス 牛乳	・ハロウィンハンバーグ ・そうめんかぼちゃのサラダ ・はくさいスープ ハロウィン	牛乳	とりにく ぶたにく	にんじん かぼちゃ にんにく しょうが レモン そうめんかぼちゃ だいこん きゅうり はくさい もやし きくらげ	とうもろこし たまねぎ トマト	ごはん ラード でんぷん ごまあぶら	あぶら	

※都合により献立を変更することがあります。 ※ は、地場産物です。 ※ごはんは、魚津産の「富富富」を使用しています。

※ A校…西部中、星の杜小、よつば小、センター ※ B校…東部中、清流小、道下小、経田小