



## 淡路市の献立紹介



令和6年10月分

# 淡路市学校給食献立

10月1日(火)



## 献立名

- ・えびのチリソース
- ・小松菜の中華和え
- ・豆苗スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 598Kcal、中学校 714Kcal

たんぱく質：小学校 25.4g、中学校 29.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

10月2日(水)



## 献立名

- ・スタミナ丼(肉、野菜)
- ・わかめのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 634Kcal、中学校 754 Kcal

たんぱく質：小学校 23.3g、中学校 26.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

10月3日(木)



## 献立名

- ・猪肉のカレーライス
- ・海と畑のサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 684Kcal、中学校 801Kcal

たんぱく質：小学校 23.4g、中学校 27.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

10月4日(金)



## 献立名

- ・豚肉とごぼうのうま煮
- ・魚麵のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 606Kcal、中学校 724Kcal

たんぱく質：小学校 21.6g、中学校 25.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

10月7日(月)



## 献立名

- ・魚(ます)フライ
- ・キャベツのカレー味
- ・春雨スープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 559Kcal、中学校 735 Kcal

たんぱく質：小学校 26.8g、中学校 30.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

10月8日(火)



## 献立名

- ・豚丼
- ・バンバンジー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 573 Kcal、中学校 684Kcal

たんぱく質：小学校 27.8g、中学校 32.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

10月9日(水)



## 献立名

- ・米粉のビーフシチュー
- ・もずくサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 640 Kcal、中学校 851Kcal

たんぱく質：小学校 20.3g、中学校 25.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

10月10日(木)



## 献立名

- ・さんまのかぼす煮
- ・フロココリーのおかか和え
- ・ちゃんこ汁 フルーベリーゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 653 Kcal、中学校 744Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 26.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

10月11日(金)



## 献立名

- ・鶏肉の塩こうじ焼き
- ・にんじんシリシリ
- ・豆腐としめじのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 598Kcal、中学校 689Kcal

たんぱく質：小学校 32.3g、中学校 34.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

10月15日(火)



## 献立名

- ・タコライス
- ・汁ビーフン
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 586Kcal、中学校 698Kcal

たんぱく質：小学校 23.0g、中学校 26.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

10月16日(水)



## 献立名

- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・キャベツのごま和え
- ・さつまい
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 689Kcal、中学校 776 Kcal

たんぱく質：小学校 24.8g、中学校 27.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

10月17日(木)



## 献立名

- ・フルコギ
- ・おい身団子スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 672 Kcal、中学校 800 Kcal

たんぱく質：小学校 25.3g、中学校 29.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

10月18日(金)



## 献立名

- ・お好み焼き
- ・けんちん汁
- ・やさいふりかけ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 692 Kcal、中学校 778Kcal

たんぱく質：小学校 26.2g、中学校 28.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

10月21日(月)



## 献立名

- ・フランクフルトのケチャップ和え
- ・ポイルキャベツ
- ・野菜のスープ煮
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 547 Kcal、中学校 755Kcal

たんぱく質：小学校 24.7g、中学校 31.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

10月22日(火)



## 献立名

- ・じゃんじゃん豆腐
- ・はんぺんのすまし汁
- ・柿 (個包装)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 590Kcal、中学校 703Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 28.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

10月23日(水)



## 献立名

- ・魚(メルルーサ)のフレーク焼き
- ・キャベツのレモン和え
- ・クリーム煮
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 612 Kcal、中学校 929Kcal

たんぱく質：小学校 21.3g、中学校 36.3g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

10月24日(木)



## 献立名

- ・酢豚
- ・具だくさんみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 663Kcal、中学校 789Kcal

たんぱく質：小学校 24.7g、中学校 28.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

10月25日(金)



## 献立名

- ・焼肉風
- ・わかめスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 597 Kcal、中学校 714 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 28.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

10月28日(火)



## 献立名

- ・卵サンド(卵、ツナ、野菜)  
(小袋マヨネーズ)
- ・ワンタンスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 574Kcal、中学校 762Kcal

たんぱく質：小学校 21.2g、中学校 25.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

10月29日(水)



## 献立名

- ・煮込みおでん
- ・ほうれん草のいりどりしめじ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 588 Kcal、中学校 700 Kcal

たんぱく質：小学校 24.0g、中学校 28.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

10月30日(木)



## 献立名

- ・焼き魚（まだい）
- ・きゅうりともやしの和え物
- ・なめこ汁
- ・きのこごはん、牛乳

エネルギー：小学校 573Kcal、中学校 664Kcal

たんぱく質：27.4g、中学校 29.9g

（小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています）

10月31日(金)



## 献立名

- ・チキンチキンごぼう
- ・ぼち汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 632Kcal、中学校 752Kcal

たんぱく質：小学校 23.1g、中学校 26.7g

（小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています。）

写真の量は、中学生分です。

10月の地元食材紹介

《淡路市産》

米（塩田）・たまねぎ（草香）・鶏卵（育波）・塩蔵わかめ（佐野）  
鶏肉（岩屋）・にんにく（草香）・葉ねぎ（黒谷）・まだい（東浦・  
岩屋・北淡・一宮）・猪肉（東浦）

《淡路島産》

牛乳・牛肉・さつまいも・はくさい・緑豆もやし・大豆もやし

10月季節の献立

10月3日

猪肉のカレーライス

10月10日

さんまのかぼす煮

10月16日

さつまいも汁

10月22日

柿（個包装）

10月30日

きのこご飯

なめこ汁