



淡路市の献立紹介



令和7年10月分

淡路市学校給食献立

10月1日(水)



献立名

- ・ホイコーロー
- ・もち麦スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 624 Kcal、中学校 740Kcal

たんぱく質：小学校 25.0g、中学校 28.6g

(小学3・4年生の分量としています)

10月2日(木)

画像



献立名

- ・鶏肉の漬け焼き
- ・白菜のおかか和え
- ・さつまい
- ・きのこごはん、牛乳

エネルギー：小学校 641Kcal、中学校 765 Kcal

たんぱく質：小学校 26.2g、中学校 30.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

10月3日(金)



献立名

- ・ルーロー飯
- ・バンバンジー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 601 Kcal、中学校 716Kcal

たんぱく質：小学校 30.4g、中学校 35.4g

(小学3・4年生の分量としています)

10月6日(月)



献立名

- ・ポテトとお米のささみカツ
- ・レタスとコーンのサラダ
- ・コンソメスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 440 Kcal、中学校 553Kcal

たんぱく質：小学校 20.4g、中学校 23.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

10月7日(火)



献立名

- ・牛肉とごぼうのうま煮
- ・豆腐のすまし汁
- ・十五夜大福
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 618Kcal、中学校 726Kcal

たんぱく質：小学校 20.0g、中学校 23.1g

(小学3・4年生の分量としています)

10月8日(水)



献立名

- ・クリーム煮
- ・ツナサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 583 Kcal、中学校 711 Kcal

たんぱく質：小学校 23.8g、中学校 28.7g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

10月9日(木)



献立名

- ・魚(まだい)の塩こうじ焼き
- ・小松菜のおひたし
- ・厚揚げの中華煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 644Kcal、中学校 751Kcal

たんぱく質：小学校 31.4g、中学校 34.6g

(小学3・4年生の分量としています)

10月10日(金)



献立名

- ・豚丼
- ・中華クラゲのサラダ
- ・ブルーベリーゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 590 Kcal、中学校 700Kcal

たんぱく質：小学校 23.0g、中学校 26.6g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

10月14日(火)



献立名

- ・お好み焼き
- ・野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 670Kcal、中学校 751Kcal

たんぱく質：小学校 24.1g、中学校 25.8g

(小学3・4年生の分量としています)

10月15日(水)



献立名

- ・フルーツ
- ・トックスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 700 Kcal、中学校 853 Kcal

たんぱく質：小学校 23.2g、中学校 26.6g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

10月16日(木)



献立名

- ・猪肉のしょうが焼き
- ・千んげんサイの和え物
- ・もずくのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 623Kcal、中学校 744 Kcal

たんぱく質：小学校 26.6g、中学校 30.9g

(小学3・4年生の分量としています)

10月17日(金)



献立名

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

エネルギー：小学校 598 Kcal、中学校 714Kcal

たんぱく質：小学校 25.4g、中学校 29.5g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

10月20日(月)



献立名

- ・キーマカレー
- ・きのこのスープ煮
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 584 Kcal、中学校 711Kcal

たんぱく質：小学校 26.3g、中学校 31.2g

(小学3・4年生の分量としています)

10月21日(火)



献立名

- ・焼き肉風
- ・たまねぎのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 612Kcal、中学校 729Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 28.1g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

10月22日(水)



献立名

- ・魚(さけ)のカレームニエル
- ・キャベツのレモン和え
- ・卵スープ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 549Kcal、中学校 660 Kcal

たんぱく質：小学校 28.6g、中学校 31.8g

(小学3・4年生の分量としています)

10月23日(木)



献立名

- ・鶏肉のうまい揚げ
- ・わかめとちりめんのサラダ
- ・はんぺんのすまし
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 666Kcal、中学校 797Kcal

たんぱく質：小学校 26.5g、中学校 30.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

10月24日(金)



献立名

- ・スタミナ丼 (肉、野菜)
- ・レタスのスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 611 Kcal、中学校 729 Kcal

たんぱく質：小学校 22.1g、中学校 25.6g

(小学3・4年生の分量としています)

10月27日(月)



献立名

- ・大豆うどん
- ・海と畑のサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 506 Kcal、中学校 642 Kcal

たんぱく質：小学校 20.6g、中学校 25.1g

(小学3・4年生の分量としています。)

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

- ・焼き魚(さわら)
- ・たくあんのごま和え
- ・高野豆腐の五目煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 634Kcal、中学校 740 Kcal

たんぱく質：小学校 32.0g、中学校 35.4g

(小学3・4年生の分量としています)

10月29日(水)



献立名

- ・ハヤシライス
- ・海藻サラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 675 Kcal、中学校 794Kcal

たんぱく質：小学校 23.2g、中学校 26.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

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

- ・酢豚
- ・千んげんサイのスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 657Kcal、中学校 786 Kcal

たんぱく質：小学校 24.1g、中学校 28.1g

(小学3・4年生の分量としています)

10月31日(金)



献立名

- ・さんまのかぼす煮
- ・フロッキーのおかか和え
- ・わかめと豆腐のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 588 Kcal、中学校 671 Kcal

たんぱく質：小学校 22.6g、中学校 24.8g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

お知らせ

9:00より、多目的ホール・通路にて「学校給食についての展示」を行います。
ぜひご覧ください!

給食の歴史、食育授業の色々、給食での取り組み などなど...
淡路中の給食・食育マスターになろう!

9:10より、多目的ホールにて講演を行います。
講演

第2回 淡路市 学校給食展

- 「淡路中の食育について」 栄辰敬諭 氏
- 「子ども食堂の意義について」 ボランティアみらい 氏

ぜひ聞いて下さい!!

海と畑のサラダ
海(ひま・ツナ)と畑(はんぺん・キャベツ・きゅうり・コーン)の食材たっぷりの人気No.1 サラダです!

麦ご飯
月に1回のチヂチ 食感がおいしい麦ご飯。兵庫県産の米粒麦を使っています!

牛乳
毎日の給食に出ている新鮮な牛乳。南あわじ市でパック詰めされ、甘さの純品!

カレーライス
月に1回のみ。みんな大好きカレーライス! 大きな釜でつくるため、食材のおいしさが落ちていきます。

※内容は変更になる可能性があります。

調理体験ゲーム (10:00より待機室にて)

冬休みに入り最初のイベントです。たくさんのお参加お待ちしております!

- 調理用のしゃくを持つ。
- 移動釜の中に入っている。ペットボトルのふたをしゃくですくいと、食缶の中に移す。

調理員さんになりましてみよう!

豆つかみゲーム ゲーム

- 利き手(はしを持つ方)にはし、反対の手におわんを持つ。
- 制限時間内に、おわんの穴に大豆を置いていく。

上手にはしを使って大豆がつかめるかな?

淡路市 第2回 学校給食展

2025 12/25 木

9:00⇨13:00 受付 8:30~

会場 淡路市防災あんしんセンター2F 多目的ホール他 淡路市生物新島8番地6

入場無料

※受付後、会場内はご自由に入退りいただけます。会場以外の場所への入退りはご遠慮下さい。
※駐車場は防災あんしんセンターの駐車場及び、市役所の駐車場をご利用ください。
※駐車場内での事故、盗難等については一切、責任を負いません。

9:00~ 多目的ホール・通路
学校給食についての展示

9:10~ 多目的ホール
講演
栄辰敬諭 氏
①「淡路市の食育について」
ボランティアみらい 氏
②「子ども食堂の意義について」

10:10~ 待機室
食育ゲーム
・豆つかみゲーム
・調理体験ゲーム

12:00~ 多目的ホール
給食試食(無料)
※希望される方には受付時に整理券を配布いたします。

先着 100食分

menu

海と畑のサラダ	淡路産牛乳
麦ご飯	カレー

※アレルギー物質(28品目中) 魚・小麦・大豆・卵黄・りんご

【主催】淡路市立給食センター 【主催】淡路市・淡路市教育委員会
【お問合わせ】淡路市立給食センター ☎ 0799-64-2131