

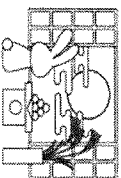
2025年10月 滋賀県立彦根工業高等学校 献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1	2	3
	ごはん 3色ハムマヨロールカツ キャベツサラダ なめこ汁 牛乳	キーウカレー ブロッコリーとたまごのサラダ ジュア	麦ごはん 肉やさい炒め コーンしゅうまい わかめスープ 牛乳	
6 麦ごはん カツオカブツ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁(里芋) お月見ゼリー 牛乳	7 ごはん とり肉と玉ねぎのてりやき きりぼしだいこんのサラダ みそ汁 牛乳	8 コッペパン ブルーベリー&マーマリン マンチカブツ さつま芋サラダ コンソメスープ 牛乳	9 ごはん あつあげとキャベツの肉みそ炒め もやしと人参のごま和え エビポール入りすまし汁 ジュア	10 麦ごはん とり肉のやきにく風炒め じゃーマソポテト みそ汁 牛乳
13 スポーツの日	14 ごはん えびのチリソース炒め チンゲン菜のナムル たまごとコーンの中華スープ 牛乳	15 親子丼 みそ汁(大根) 牛乳	16 ごはん かぼちやひき肉フライ コールスローサラダ さつま汁 ジュア	17 カレーライス マカロニサラダ 牛乳
20 麦ごはん トマトミートオムレツ ウインナーとキャベツのソテー コンソメスープ 牛乳	21 ごはん ぶた肉のスタミナ丼 みそ汁(ふ) 牛乳	22 ちゃんぽんめん シヨ-ロソポ- 牛乳	23 ごはん チキンカツ こま汁炒め みそ汁 ジュア	24 麦ごはん ぶた肉とやさいの塩炒め ポテトサラダ みそ汁 牛乳
27 麦ごはん さんまのおかか煮 ひじきまめ煮 ぶた汁 牛乳	28 ごはん とり肉のうまからみそ炒め いんげんごまマヨ和え きのこの中華スープ 牛乳	29 ごはん 焼きぐりコロツケ やさしいソテー みそ汁 牛乳	30 ごはん かに玉 焼きギョ-ザ もやしの中華スープ ジュア	31 麦ごはん 型ハンバーグ かぼちやれん草サラダ ほうレン草スープ パンナキソババロア 牛乳

6(月)は十五夜です

※献立は材料・調理の都合で変更することがあります。

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を観察しながら、収穫などに感謝をする日です。秋の収穫が始まる時期なので、秋に採れた里芋やさつまいもなどと一緒に月見団子をお供えし、すすきを飾って月を祭ります。旧暦の8月15日の月を指すため、毎年変わります。2025年は10月6日です。



○今月の平均栄養価

エネルギー 816kcal / たんぱく質 エネルギー
の15.1% / 脂質 エネルギーの29.8% /
カルシウム 435mg / 鉄分 5.1mg / 食物
繊維 7.2g / 塩分相当量 2.7g

