

令和7年10月 学校給食予定献立表(中学校)

日	曜日	献立名 ◆：よくかんで食べよう	黄の食品		赤の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)
			主にエネルギーとなる		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		たんぱく質
			主に炭水化物	主に脂質	主にたんぱく質	主に無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物類	(g)
1	水	ご飯 牛乳 鮭の塩麹焼き 茎わかめのきんぴら◆ ちゃんこ汁 巨峰	米 砂糖 うどん	菜種油 ごま油	鮭 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 葉ねぎ	ごぼう えのきたけ 大根 白菜 巨峰	804 39.5
2	木	ご飯 牛乳 大学芋 パンパンジーサラダ ハ宝菜	米 砂糖 さつま芋 でん粉	菜種油 ごま油 白ごま	いか 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	もやし きゅうり 生姜 白菜 筍 玉ねぎ きくらげ	806 29.5
3	金	きのこのカレーライス(麦ご飯) 牛乳 フランクフルト コールスロー	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油 ドレッシング 米粉カレールウ	フランクフルト(鶏) ツナ 牛肉	牛乳	人参	キャベツ レモン しめじ とうもろこし まいたけ にんにく 玉ねぎ 生姜 グリーンピース エリンギ	841 29.2
6	月	ご飯 牛乳 焼き鳥風炒め 三色和え じゃが芋のみそ汁 お月見ゼリー	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 ゼリー	菜種油	鶏肉 豆腐 ハム(豚) 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ 人参 チンゲンサイ	根深ねぎ 白菜 玉ねぎ えのきたけ	801 37.0
7	火	ご飯 牛乳 ヤーサシェン ナイジェリアンサラダ カランガ	米 砂糖 でん粉 マカロニ じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	ホキ ひよこ豆 豚肉 ベーコン	牛乳	さやいんげん トマト	赤玉ねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	814 31.9
8	水	豚丼(麦ご飯) 牛乳 鯖のごまみそかけ もやしとたくあんの磯香和え	米 麦 砂糖	菜種油 白ごま	鯖 みそ 豚肉	牛乳 のり	小松菜 人参 葉ねぎ	たくあん もやし 玉ねぎ こんにゃく	852 34.9
9	木	ご飯 牛乳 揚げ米粉ぎょうざ(3個) 春雨サラダ 麻婆豆腐	米 砂糖 ぎょうざの皮 春雨 でん粉	菜種油 ごま油	豆腐 ぎょうざの具(豚) ハム(鶏) みそ 豚肉	牛乳	パプリカ(黄)	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 根深ねぎ 筍 干しいたけ 生姜	841 29.7
10	金	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 ツナサラダ クリームスープ	コッペパン 砂糖 でん粉 米粉 じゃが芋 ジャム	菜種油 ドレッシング	ベーコン 鶏肉 ツナ 大豆	牛乳	ピーマン トマト ブロッコリー パセリ 人参	キャベツ レタス 玉ねぎ とうもろこし	800 38.7
14	火	ご飯 牛乳 蒸しえびしゅうまい(2個) ブルコギ キムチゲスープ	米 砂糖 しゅうまいの皮 春雨 さつま芋	菜種油	鶏肉 みそ しゅうまいの具(えび・たら) 豚肉 豆腐	牛乳	にら 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 根深ねぎ えのきたけ 筍 白菜キムチ	812 29.5
15	水	ご飯 牛乳 ししゃものごま揚げ(2個)◆ キャベツの塩昆布和え がんもも大根のうま煮	米 小麦粉 砂糖	菜種油 黒ごま 白ごま	子持ちししゃも ハム(豚) 鶏肉 がんもどき	牛乳 昆布	ピーマン 人参 さやいんげん	キャベツ 生姜 大根 玉ねぎ	801 38.9
16	木	ご飯 牛乳 鶏肉のカレーバジル焼き(2個) ポテトとツナのサラダ(ドレッシング) 白菜とベーコンのスープ	米 じゃが芋	菜種油 オリーブ油 ドレッシング	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	バジル 人参 パセリ	にんにく きゅうり レタス 白菜 もやし 玉ねぎ しめじ	809 31.7
17	金	栗わかめご飯(麦入り) 牛乳 ハンバーグおろしソース ほうれん草のごま和え 芋団子汁	米 麦 砂糖 でん粉 芋団子 栗	菜種油 白ごま	油揚げ ハンバーグ(鶏・豚)	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 葉ねぎ	大根 キャベツ 白菜 玉ねぎ	820 30.2
20	月	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 キャベツとささみのごま酢和え じゃが芋のそぼろ煮 りんご◆	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 白ごま	いわし 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ こんにゃく りんご 生姜	803 30.3
21	火	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン チンゲンサイのナムル わかめスープ	米 でん粉 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 人参	もやし にんにく 玉ねぎ 筍 根深ねぎ	803 31.0
22	水	ご飯 牛乳 豚肉のさっぱり炒め れんこんとひじきのごまドレサラダ さつま芋のみそ汁	米 砂糖 さつま芋	菜種油 白ごま ドレッシング	ツナ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 ピーマン ほうれん草	キャベツ 生姜 れんこん 玉ねぎ 大根 こんにゃく 根深ねぎ	846 30.2
23	木	ご飯 牛乳 かつおカツ さつま芋サラダ ミネストローネ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 さつま芋 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	ベーコン カツのぐ(かつお) ハム(鶏)	牛乳	人参 トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリーンピース	833 26.4
24	金	ご飯 ふりかけ 牛乳 鶏肉の照り焼き(2個) かんぴょうの炒め煮 すまし汁	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油	豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん 葉ねぎ	かんぴょう 生姜 大根 しめじ 玉ねぎ	824 37.0
27	月	ご飯 牛乳 あじのみりん干し ごぼうサラダ◆ 関東煮	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	あじ 牛肉 ハム(鶏) 生揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう キャベツ 大根 こんにゃく	814 35.5
28	火	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース(2個) キャベツとツナの和え物 ラッキョー大根のみそ汁	米 砂糖 でん粉	菜種油	豚肉 ツナ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 葉ねぎ	根深ねぎ 生姜 にんにく りんご キャベツ 大根 白菜 えのきたけ	813 32.7
29	水	ご飯 牛乳 スパニッシュオムレツ レモンサラダ 大豆のデミソース煮 かぼちゃプリン	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 プリン	菜種油 ビーフルウ	卵 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	ピーマン トマト 人参 ブロッコリー パプリカ(黄)	根深ねぎ レタス マッシュルーム 玉ねぎ レモン グリーンピース	800 29.7
30	木	ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ はりはり漬け 鶏団子のすまし汁	米 でん粉 砂糖	菜種油	鯖 鶏団子 生揚げ	牛乳 昆布	人参 葉ねぎ	生姜 切干し大根 きゅうり 生姜 玉ねぎ もやし しめじ	846 37.0
31	金	ご飯 牛乳 肉団子の酢豚風 野菜の中華和え ビーフンスープ	米 砂糖 でん粉 ビーフン	菜種油 ごま油 白ごま	みそ 鶏肉 肉団子(鶏・豚) ハム(鶏)	牛乳	ピーマン パプリカ(黄) 人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 筍 もやし 根深ねぎ 白菜	805 29.2

※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。 給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。
 ※ 食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。
 ※ たつの市産(予定)…米・さつま芋・キャベツ・大根・にら・にんにく・ピーマン・ほうれん草・れんこん・白菜・バジル