

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 (g)
			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	
1	水	ご飯 牛乳 オムレツの甘酢あん ハンパンジーサラダ 肉団子と春雨のスープ	米 砂糖 でん粉 春雨	菜種油 白ごま ドレッシング	卵 鶏肉 肉団子(豚・鶏)	牛乳	ピーマン パプリカ(赤) チンゲンサイ 人参	玉ねぎ 白菜 もやし きゅうり 干しいたけ とうもろこし	801
									30.6
2	木	ご飯 牛乳 さつま芋のかき揚げ ひじきの煮物 田舎汁	米 砂糖 さつま芋 小麦粉 里芋	菜種油	ハム(鶏) ツナ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん 人参 葉ねぎ	ごぼう 白菜 なめこ グリーンピース 玉ねぎ 大根 とうもろこし	813
									25.6
3	金	ご飯 牛乳 鶏肉の黄金焼き(2個) 白菜の和え物 関東煮	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 生揚げ ハム(豚) 牛肉 ちくわ さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	白菜 大根 こんにゃく	808
									41.4
6	月	ご飯 牛乳 鯖のおろしソース かんぴょうの炒め煮 ラッキー白玉団子汁 お月見ゼリー	米 砂糖 でん粉 白玉団子 里芋 ゼリー	菜種油	さば 豚肉	牛乳	パプリカ(赤) 人参 葉ねぎ	大根 白菜 玉ねぎ かんぴょう 干しいたけ こんにゃく	817
									33.0
7	火	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き(2個) もやしの甘酢和え さつま芋のみそ汁	米 砂糖 でん粉 さつま芋	菜種油	鶏肉 ハム(豚) 生揚げ みそ	牛乳	人参 葉ねぎ	もやし 白菜 玉ねぎ ごぼう	800
									33.6
8	水	ご飯 牛乳 ヤーサジェン ナイジェリアンサラダ カラंगा	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	根深ねぎ きゅうり にんにく キャベツ レモン 玉ねぎ とうもろこし	850
									32.9
9	木	ご飯 牛乳 豚肉のみそ生姜炒め ブロッコリーの和え物 のっぺい汁	米 砂糖 里芋 でん粉	菜種油	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	パプリカ(赤) ピーマン ブロッコリー 人参 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう 生姜 しめじ キャベツ 大根	800
									35.8
10	金	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグきのこソース 海藻サラダ クリームシチュー	コッペパン ジャム 砂糖 でん粉 米粉 じゃが芋	菜種油 低アレルゲンマーガリン	ハンバーグ(豚・鶏) ウィンナー(鶏)	牛乳 海藻	人参	にんにく きゅうり 玉ねぎ えのきたけ キャベツ しめじ グリンピース レタス マッシュルーム	800
									32.5
14	火	ご飯 牛乳 いわしフライ たくあん和え 豚汁	米 里芋 小麦粉 パン粉	菜種油	いわし 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 葉ねぎ	たくあん 白菜 もやし 玉ねぎ えのきたけ	804
									31.8
15	水	ご飯 牛乳 焼きぎょうざ(3個) チンジャオロースー 中華スープ	米 でん粉 ぎょうざの皮	菜種油 ごま油	きょうざの具(豚) 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ(赤) 人参 にら	筍 にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜	806
									34.4
16	木	ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ◆ かぼちゃサラダ ばち汁	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 ばち	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	いか ハム(豚) 油揚げ	牛乳	かぼちゃ 人参 葉ねぎ	生姜 きゅうり 玉ねぎ 大根 干しいたけ	807
									36.3
17	金	ぎのこカレーライス(麦ご飯) 牛乳 鶏肉のバジルソース焼き(2個) フレンチサラダ	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油 オリーブ油 米粉カレールウ	鶏肉 豚肉	牛乳	バジル ブロッコリー パプリカ(赤) 人参	にんにく しめじ レタス まいたけ キャベツ 玉ねぎ グリーンピース 生姜	806
									36.9
20	月	ご飯 牛乳 大学芋 春雨サラダ 八宝菜	米 さつま芋 砂糖 でん粉 水あめ 春雨	菜種油 黒ごま	ハム(鶏) 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参 ピーマン さやいんげん	もやし きゅうり 生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ 筍 きくらげ	825
									24.7
21	火	菜飯(麦入り) 牛乳 豚肉のさっぱり炒め ツナサラダ 根菜のごま汁	米 麦 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨネーズ 白ごま	豚肉 みそ ツナ 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 青菜	玉ねぎ 生姜 きゅうり キャベツ 大根 根深ねぎ 生しいたけ ごぼう	819
									33.3
22	水	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン(2個) ナムル コーンのスープ	米 でん粉 米粉 砂糖	菜種油 ごま油	鶏肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参 チンゲンサイ	もやし にんにく とうもろこし えのきたけ	813
									30.4
23	木	ご飯 牛乳 焼きししゃも(3尾) 小松菜のごま和え 肉じゃが	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 白ごま	ハム(豚) 牛肉	牛乳 ししゃも	小松菜 人参 さやいんげん	白菜 玉ねぎ こんにゃく	811
									31.6
24	金	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎソース(2個) れんこんサラダ◆ 豆腐のすまし汁 みかん	米 砂糖 でん粉	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 ハム(豚) 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	さやいんげん 人参 葉ねぎ	根深ねぎ 生姜 れんこん 玉ねぎ キャベツ 筍 えのきたけ みかん	800
									39.5
27	月	ご飯 牛乳 秋刀魚のかば焼き風 三色和え かぼちゃのみそ汁	米 でん粉 砂糖	菜種油	秋刀魚 みそ ハム(鶏) 豆腐	牛乳	かぼちゃ	生姜 白菜 とうもろこし 玉ねぎ 根深ねぎ えのきたけ	821
									29.4
28	火	ご飯 牛乳 鶏肉の梅ソース(2個) きんぴらごぼう えび団子のすまし汁	米 砂糖 でん粉	菜種油	鶏肉 豚肉 えび団子	牛乳	パプリカ(赤) さやいんげん 人参 葉ねぎ	梅干し ごぼう しめじ 玉ねぎ もやし	800
									35.3
29	水	ご飯 牛乳 蒸ししゅうまい(2個) 中華サラダ 麻婆豆腐	米 砂糖 しゅうまいの皮 でん粉	菜種油 ごま油	しゅうまいの具(豚) ハム(鶏) 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参	きゅうり 生姜 玉ねぎ キャベツ 根深ねぎ 筍 干しいたけ	801
									33.7
30	木	ご飯 牛乳 チキンチキンれんこん 小松菜のゆず香和え けんちん汁	米 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	鶏肉 ハム(豚) 豆腐	牛乳	さやいんげん 小松菜 人参 葉ねぎ	れんこん もやし ゆず 大根 ごぼう こんにゃく しめじ	806
									32.7
31	金	クロワッサン(2個) 牛乳 じゃが芋のミートソース焼き 大根サラダ 豆乳チャウダー かぼちゃのババロア	クロワッサン じゃが芋 米粉 砂糖 さつま芋 ババロア	菜種油	豚肉 豆乳 ツナ ウィンナー(鶏)	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり グリーンピース 大根 カリフラワー とうもろこし	846
									27.8

※ 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・里芋・キャベツ・小松菜・大根・にら・人参・葉ねぎ・にんにく・バジル・ピーマン・れんこん