## 令和7年 10月 学校給食予定献立表(中学校)

					区 1. 佐州/五1				
			黄の1	食品	赤の食		紿	<b>录の食品</b>	エネルギー
	曜	献立名	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		(koal)
	$\Box$		土にエイル-	ナーこなる	土に体の組織	なとしくる	土に140	)調士を整える	たんぱく質
		◆:よくかんで食べよう	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)
		ご飯 牛乳	米 砂糖	菜種油	卵 鶏肉	牛乳	ピーマン	玉ねぎ 白菜	004
4	حاد	オムレツの甘酢あん	でん粉	白ごま	肉団子(豚・鶏)	1 30	パプリカ(赤)	もやし きゅうり	801
1	水	バンバンジーサラダ	春雨	ドレッシング	323 (23 )29)		チンゲンサイ	干ししいたけ	
		肉団子と春雨のスープ					人参	とうもろこし	30.6
		ご飯 牛乳	米 砂糖	菜種油	ハム(鶏)	牛乳	さやいんげん	ごぼう 白菜 なめこ	813
2	木	さつま芋のかき揚げ	さつま芋		ツナ	ひじき	人参	グリンピース	013
_	<b>/</b> \	ひじきの煮物	小麦粉		生揚げ		葉ねぎ	玉ねぎ 大根	25.6
		田舎汁	里芋		みそ			とうもろこし	23.0
		ご飯 牛乳	米 砂糖	菜種油	鶏肉 生揚げ	牛乳	人参	白菜	808
3	金	鶏肉の黄金焼き(2個)	じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ			小松菜	大根	
	-112	白菜の和え物			牛肉 ちくわ		さやいんげん	こんにゃく	41.4
		関東煮	N. I. T. I. stelle	++ 7= \+	さつま揚げ			1.10 4.11 7.10.11	
		ご飯・牛乳	米 砂糖	菜種油	さば	牛乳	パプリカ(赤)	大根 白菜 玉ねぎ	817
6	月	鯖のおろしソース	でん粉		豚肉		人参	かんぴょう	
		かんぴょうの炒め煮	白玉団子 里芋 ゼリー				葉ねぎ	干ししいたけ こんにゃく	33.0
-		ラッキー白玉団子汁 お月見ゼリー  ご飯 牛乳	米 砂糖	菜種油	鶏肉	牛乳	人参	もやし	
		鶏肉の照り焼き(2個)	でん粉	未催加	ガム (豚)	十五	葉ねぎ	白菜	800
7	火	もやしの甘酢和え	さつま芋		生揚げ		*10C	玉ねぎ	
		さつま芋のみそ汁	CJAT		みそ			ごぼう	33.6
		ご飯・牛乳	米 砂糖	菜種油	ホキ	牛乳	さやいんげん	根深ねぎ きゅうり	
_		ヤーサジェン	でん粉	ノンエッグマヨネーズ		1 30	トマト	にんにく キャベツ	850
8	水	ナイジェリアンサラダ	マカロニ		豚肉			レモン 玉ねぎ	
		カランガ	じゃが芋		ベーコン			とうもろこし	32.9
		ご飯 牛乳	米 砂糖	菜種油	豚肉	牛乳	パプリカ(赤)	玉ねぎ ごぼう	000
9	木	豚肉のみそ生姜炒め	里芋	· ·- =	みそ	1	ピーマン	生姜しめじ	800
9	不	ブロッコリーの和え物	でん粉		鶏肉		ブロッコリー	キャベツ	25.0
		のっぺい汁	<u> </u>	1	油揚げ	<u> </u>	人参 葉ねぎ	大根	35.8
		コッペパン ブルーベリージャム 牛乳	コッペパン	菜種油	ハンバーグ(豚・鶏)	牛乳	人参	にんにく きゅうり 玉ねぎ	800
10	金	ハンバーグきのこソース	ジャム 砂糖	低アレルゲンマーガリン	ウインナー(鶏)	海藻		えのきたけ キャベツ	800
10	277	海藻サラダ	でん粉 米粉					しめじ グリンピース	32.5
		クリームシチュー	じゃが芋					レタス マッシュルーム	02.0
		ご飯 牛乳	米 里芋	菜種油	いわし	牛乳	ほうれん草	たくあん 白菜	804
14	火	いわしフライ	小麦粉		豚肉		葉ねぎ	もやし 玉ねぎ	
		たくあん和え	パン粉		油揚げ			えのきたけ	31.8
		豚汁		******	みそ				00
		ご飯 牛乳	米でん粉	菜種油	ぎょうざの具(豚)	牛乳	ピーマン	筍にんにく	806
15	水	焼きぎょうざ(3個)	ぎょうざの皮	ごま油	豚肉	わかめ	パプリカ(赤)	生姜 玉ねぎ	
		チンジャオロースー			鶏肉		人参	白菜	34.4
$\vdash \vdash$		中華スープ	V -5 / W	菜種油	豆腐	4-50	にら	## <b>*</b> = 10	
		ご飯 牛乳	米 でん粉 砂糖	米性油ノンエッグマヨネーズ	いか ハム (豚)	牛乳	かぼちゃ 人参	生姜 きゅうり 玉ねぎ 大根	807
16	木	いかのかりん揚げ◆ かぼちゃサラダ	砂糖 じゃが芋	ノンエックマコネース	油揚げ		ス多 葉ねぎ	玉ねさ 人帳   干ししいたけ	
		がはらやりフター	ばち		油物リ		未140	TOUNICIT	36.3
		きのこカレーライス(麦ご飯)	米麦	菜種油	鶏肉	牛乳	バジル	にんにく しめじ	
		生乳	砂糖	オリーブ油	豚肉	T+1	プロッコリー	レタス まいたけ	806
17	金	鶏肉のバジルソース焼き(2個)	じゃが芋	米粉カレールウ	האימו		パプリカ (赤)	キャベツ 玉ねぎ	
		フレンチサラダ	0627	<b>本が</b> 力し ルク			人参	グリンピース 生姜	36.9
		ご飯 牛乳	米 さつま芋	菜種油	ハム(鶏)	牛乳	チンゲンサイ	もやし きゅうり	005
20	П	大学芋	砂糖 でん粉	黒ごま	豚肉		人参	生姜 にんにく	825
20	月	春雨サラダ	水あめ				ピーマン	白菜 玉ねぎ	24.7
		八宝菜	春雨				さやいんげん	筍 きくらげ	24.1
		菜飯(麦入り) 牛乳	米 麦	菜種油	豚肉 みそ	牛乳	ピーマン	玉ねぎ 生姜	819
21	火	豚肉のさっぱり炒め	砂糖	ノンエッグマヨネーズ			人参	きゅうり キャベツ	
_ '		ツナサラダ		白ごま	鶏肉		青菜	大根 根深ねぎ	33.3
		根菜のごま汁						生しいたけ ごぼう	00.0
		ご飯 牛乳	米 でん粉	菜種油	鶏肉	牛乳	ほうれん草	もやし にんにく	813
22	水	ヤンニョムチキン (2個)	米粉 砂糖	ごま油	ベーコン		人参	とうもろこし	
		ナムル					チンゲンサイ	えのきたけ	30.4
		コーンのスープ	NZ Til-stet	#1F)+	1) / (07-)	4	.1.40++	D# T5*	
		ご飯・牛乳・ボークラン	米砂糖	菜種油	ハム(豚)	牛乳	小松菜	白菜 玉ねぎ	811
23	木	焼きししゃも(3尾)	じゃが芋	白ごま	牛肉	ししゃも	人参	こんにゃく	I
		小松菜のごま和え					さやいんげん		31.6
$\vdash$		肉じゃが	小	芸種油	<b>迎</b> 肉	<b>上</b> 回	さかい とげ と	担処わぎ 生羊	1
		ご飯 牛乳 鶏肉のわぎソース(2個)	米砂糖でも粉	菜種油	鶏肉ハハ(豚)	牛乳	さやいんげん	根深ねぎ 生姜	800
24	金	鶏肉のねぎソース(2個)  れんこんサラダ◆	でん粉	ノンエッグマヨネーズ	スム (豚) 豆腐	わかめ	人参 葉ねぎ	れんこん 玉ねぎ キャベツ 筍	
		れんこんりフタ <b>◆</b>  豆腐のすまし汁 みかん			豆腐 かまぼこ		<del>*</del> 10℃	キャヘツ 旬 えのきたけ みかん	39.5
L		豆腐の9まし汁   みかん    ご飯  牛乳	米 でん粉	菜種油	秋刀魚 みそ	牛乳	かぼちゃ	生姜 白菜	
		I C MX T Th		木催/田		-⊤+u	こるりゃ	とうもろこし	821
		利力角のかげ快き周		A Company of the Comp	/ 144 ( 大梅ノ	1	1		- <u>-</u> -
27	月	秋刀魚のかば焼き風	砂糖		一位			1 + 7 1 × 1 × 1 × 1 × 1	
27	月	三色和え	砂糖		豆腐			玉ねぎ 根深ねぎ	29.4
27	月	三色和え かぼちゃのみそ汁		<b>並</b> 種油		生到.	パプリカ (赤)	えのきたけ	
		三色和え かぼちゃのみそ汁 ご飯 牛乳	米砂糖	菜種油	鶏肉	牛乳	パプリカ(赤) さないんげん	えのきたけ 梅干し ごぼう	29.4 800
27	月火	<ul><li>三色和え かぼちゃのみそ汁</li><li>ご飯 牛乳 鶏肉の梅ソース(2個)</li></ul>		菜種油	鶏肉 豚肉	牛乳	さやいんげん	えのきたけ 梅干し ごぼう しめじ 玉ねぎ	800
		三色和え かぼちゃのみそ汁 ご飯 牛乳 鶏肉の梅ソース (2個) きんびらごぼう	米砂糖	菜種油	鶏肉	牛乳	さやいんげん 人参	えのきたけ 梅干し ごぼう	
		三色和え かぼちゃのみそ汁 ご飯 牛乳 鶏肉の梅ソース (2個) きんびらごぼう えび団子のすまし汁	米砂糖でん粉		鶏肉 豚肉 えび団子		さやいんげん 人参 葉ねぎ	えのきたけ 梅干し ごぼう しめじ 玉ねぎ もやし	800
28	火	三色和え かぼちゃのみそ汁 ご飯 牛乳 鶏肉の梅ソース (2個) きんびらごぼう えび団子のすまし汁 ご飯 牛乳	米・砂糖でん粉	菜種油	鶏肉 豚肉 えび団子 しゅうまいの具(豚)	牛乳牛乳	さやいんげん 人参	えのきたけ 梅干し ごぼう しめじ 玉ねぎ もやし きゅうり 生姜	800
		三色和え かぼちゃのみそ汁 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 ご飯 牛乳 蒸ししゅうまい (2個)	米 砂糖 でん粉 米 砂糖 しゅうまいの皮		鶏肉 豚肉 えび団子 しゅうまいの具(豚) ハム(鶏)		さやいんげん 人参 葉ねぎ	えのきたけ 梅干し ごぼう しめじ 玉ねぎ もやし きゅうり 生姜 玉ねぎ キャベツ	800 35.3 801
28	火	三色和え かぼちゃのみそ汁 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 ご飯 牛乳 蒸ししゅうまい (2個) 中華サラダ	米・砂糖でん粉	菜種油	鶏肉 豚肉 えび団子 しゅうまいの具(豚) ハム(鶏) 豆腐 みそ		さやいんげん 人参 葉ねぎ	えのきたけ 梅干し ごぼう しめじ 玉ねぎ もやし きゅうり 生姜 玉ねぎ キャベツ 根深ねぎ 筍	800
28	火	三色和え かぼちゃのみそ汁 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 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 でん粉 米 砂糖 しゅうまいの皮 でん粉	菜種油ごま油	鶏肉 豚肉 えび団子 しゅうまいの具 (豚) ハム (鶏) 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	さやいんげん 人参 葉ねぎ 人参	えのきたけ 梅干し ごぼう しめじ 玉ねぎ もやし きゅうり 生姜 玉ねぎ キャベツ 根深ねぎ 筍 干ししいたけ	800 35.3 801 33.7
28	火水	三色和え かぼちゃのみそ汁 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 ご飯 牛乳 蒸ししゅうまい (2個) 中華サラダ	米 砂糖 でん粉 米 砂糖 しゅうまいの皮	菜種油	鶏肉 豚肉 えび団子 しゅうまいの具(豚) ハム(鶏) 豆腐 みそ		さやいんげん 人参 葉ねぎ	えのきたけ 梅干し ごぼう しめじ 玉ねぎ もやし きゅうり 生姜 玉ねぎ キャベツ 根深ねぎ 筍	800 35.3 801
28	火	三色和え かぼちゃのみそ汁 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 ご飯 牛乳 蒸ししゅうまい (2個) 中華サラダ 麻婆豆腐 ご飯 牛乳	<ul><li>米 砂糖</li><li>でん粉</li><li>米 砂糖</li><li>しゅうまいの皮</li><li>でん粉</li><li>米 でん粉</li></ul>	菜種油ごま油菜種油菜種油	鶏肉 豚肉 えび団子 しゅうまいの具(豚) ハム(鶏) 豆鶏肉 鶏肉	牛乳	さやいんげん 人参 葉ねぎ 人参	えのきたけ 梅干し ごぼう しめじ 玉ねぎ もやし きゅうり 生姜 玉ねぎ キャベッ 根深ねぎ キャ 干ししいたけ れんこん もやし	800 35.3 801 33.7 806
28	火水	三色和え かぼちゃのみそ汁 ご飯 牛乳 鶏肉の梅ソース (2個) きんびらごぼう えび団子のすまし汁 ご飯 牛乳 蒸ししゅうまい (2個) 中華サラダ 麻婆豆腐 ご飯 牛乳 チキンチキンれんこん	<ul><li>米 砂糖</li><li>でん粉</li><li>米 砂糖</li><li>しゅうまいの皮</li><li>でん粉</li><li>米 でん粉</li></ul>	菜種油ごま油菜種油菜種油	鶏肉 豚肉 えび団子 レゅうまいの具 (豚) ハム (鶏) 豆腐 みそ 鶏肉肉 ハム (豚)	牛乳	さやいんげん 人参 葉ねぎ 人参 さやいんげん 小松菜	えのきたけ 梅干し ごぼう しめじ 玉ねぎ もやし きゅうり 生姜 玉ねぎ 筍 干しいたけ れんこん もやし ゆす 大根	800 35.3 801 33.7
28	火水	三色和え かぼちゃのみそ汁 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 ご飯 牛乳 禁ししゅうまい (2個) 中華サラダ 麻婆豆腐 ご飯 牛乳 チキンチキンれんこん 小松菜のゆす香和え	<ul><li>米 砂糖</li><li>でん粉</li><li>米 砂糖</li><li>しゅうまいの皮</li><li>でん粉</li><li>米 でん粉</li></ul>	菜種油ごま油菜種油菜種油	鶏肉 豚肉 えび団子 レゅうまいの具 (豚) ハム (鶏) 豆腐 みそ 鶏肉肉 ハム (豚)	牛乳	さやいんげん 人参 葉ねぎ 人参 さやいんげん 小松菜 人参	えのきたけ 梅干し ごぼう しめじ 玉ねぎ もやし きゅうり 生姜 玉ねぎ ぎ サレしいたけ れんこん もやし いず 大根 ごぼう こんにゃく	800 35.3 801 33.7 806 32.7
28 29 30	火水木	三色和え かぼちゃのみそ汁 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 ご飯 牛乳 本世 リラダ 麻婆豆腐 ご飯 牛乳 チキンチキンれんこん い松菜のゆす香和え けんちん汁	米 砂糖 でん粉 米 砂糖 しゅうまいの皮 でん粉 米 でん粉 砂糖	菜種油でまま油菜種油でままままままままままままままままままままままままままままま	鶏肉 豚肉 えび団子 しゅうまいの貝 (豚) ハム (鶏) 豆腐 みそ 鶏肉 ハム (豚) 豆腐	牛乳牛乳	さやいんげん 人参 葉ねぎ 人参 さやいんげん 小松菜 人参 葉ねぎ	えのきたけ 梅干し ごぼうしめじ 玉ねぎ もやし きゅうり 生姜 玉ねぎ キャベツ 根深ねぎ キ 筍 干ししいたけ れんこん もやし ゆず 大 こんにゃく しめじ	800 35.3 801 33.7 806
28	火水	三色和え かぼちゃのみそ汁 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 ご飯 牛乳 蒸ししゅうまい (2個) 中華サラダ 麻婆豆腐 ご飯 牛乳 チキンチキンするれたこん 小松菜のゆすぎ和え けんちん汁 クロワッサン (2個) 牛乳	米 砂糖 でん粉 米 砂糖 しゅうまいの皮 でん粉 砂糖	菜種油でまま油菜種油でままままままままままままままままままままままままままままま	鶏肉 豚肉 えび団子 しゅうまいの具(豚) ハム(鶏) 豆腐 みそ 鶏肉 ハム(豚) 豆腐	牛乳牛乳	さやいんげん 人参 葉ねぎ 人参 さやいんげん 小松菜 人参 東ねぎ 人参	えのきたけ 梅干し ごぼう しめじ 玉ねぎ も やし うり 生姜 玉ねぎ きゃべツ 根深しいたけ れんこん 根 しゆず ご こんにゃく しめじ 玉ねぎ きゅうり	800 35.3 801 33.7 806 32.7
28 29 30	火水木	三色和え かぼちゃのみそ汁 ご飯 牛乳 鶏肉の梅ソース (2個) きんびらごぼう えび団子のすまし汁 ご飯 牛乳 蒸レしゅうまい (2個) 中華サラダ 麻婆豆腐 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 クロワッサン (2個) 牛乳 じゃが芋のミートソース焼き	<ul><li>米 砂糖</li><li>でん粉</li><li>米 砂糖</li><li>しゅうまいの皮</li><li>でん粉</li><li>米 でん粉</li><li>砂糖</li><li>クロワッサンと</li><li>大 数</li><li>かます</li><li>ひき</li><li>かます</li><li>かます</li><li>かます</li><li>かます</li></ul>	菜種油でまま油菜種油でままままままままままままままままままままままままままままま	鶏肉 豚肉 えび団子 しゅうまいの具(豚) ハム(鶏) 豆鶏肉 みそ 鶏肉 ハム底 豆丸 豚肉 ハム 豆乳 アン フラス アン フラス アン フラス アン フラス アン フラス アン アン アン アン アン アン アン アン アン アン アン アン アン	牛乳牛乳牛乳	さやいんげん 人参 葉ねぎ 人参 さやいんげん 小松菜 人参 葉ねぎ 人参 ブロッコリー	えのきたけ 梅干ししています。 ももしりのでは、まないで	800 35.3 801 33.7 806 32.7

- ※ 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