

令和7年
10月

給食予定献立表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	I群ギ - kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
1	水	★コッペパン		かつおのガーリックソースかけ ★ウインナーとじやがいものスープ キャベツのサラダ ★発酵乳（中）みかんジャム	★牛乳かつお ★ウインナー ★発酵乳	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース（冷） キャベツ	★パン ノンエッグドレッシング 綿実油 ジャガいも 砂糖 みかんジャム（袋）	779	39.7	24.6
2	木	ごはん		★豚肉の梅風味焼き ★ふきよせ煮 ★くきわかめのつくだ煮	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉 ★けずりぶし くきわかめ（冷）	白ねぎ 梅肉 たまねぎ にんじん れんこん さんどまめ（冷）しめじ	精白米 砂糖 綿実油 さといも	747	34.4	20.8
3	金	★黒糖パン		★鶏肉とさつまいものシチュー ★はくさいのピクルス ★りんご	★牛乳 ★鶏肉 ★ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース（冷） マッシュルーム（水煮） はくさい ★りんご	★パン パン副材料 さつまいも 綿実油 砂糖	823	31.7	25.9
6	月	ごはん		★みそかつ ★じゃがいもと野菜の煮もの焼きのり	★牛乳 ★一口トンカツ ★八丁みそ ★赤みそ ★鶏肉 ★けずりぶし 焼きのり（袋）	たまねぎ たけのこ（水煮） にんじん さんどまめ（冷）	精白米 なたね油 砂糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも	828	29.7	27.7
7	火	ごはん		★あかうおのしょうゆだれかけ ★豚汁 ★きゅうりのゆず風味	★牛乳 あかうお ★豚肉 ★うすあげ（冷） ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし	たまねぎ はくさい ごぼう にんじん 白ねぎ きゅうり ゆず（果汁）	精白米 砂糖	700	33.8	21.2
8	水	★黒糖パン		★タンタンめん（肉みそ） ★タンタンめん（汁めん） キャベツの甘酢づけ おさつチップス	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★赤みそ	白ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ ブラックマッペもやし にんじん キャベツ	★パン パン副材料 ★ごま油 砂糖 ★中華めん（棒めん） ★りごま（白） ★ラー油 おさつチップス（袋）	761	31.3	28.9
9	木	ごはん		★和風ハンバーグ ★五目汁 ★金時豆の煮もの	★牛乳 ★ハンバーグ ★とうふ（冷） ★うすあげ（冷） だしこんぶ ★けずりぶし 金時豆（乾）	はくさい たまねぎ こまつな（冷） にんじん	精白米 砂糖 じゃがいもでん粉	748	28.1	26.5
10	金	★コッペパン		★まぐろのオーロラ煮 ★スープ ★さんどまめとコーンのサラダ ブルーベリージャム	★牛乳 まぐろ ★赤みそ ★ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう（冷）しめじ さんどまめ（冷） コーン（冷）	★パン じゃがいもでん粉 なたね油 砂糖 綿実油 ブルーベリージャム（袋）	831	37.4	31.7
14	火	ごはん		★大豆入りキーマカレーライス ★キャベツのひじきドレッシング 和なし（カット缶）	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★豚レバー（チップ） ★大豆（ひきわり）ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース（冷） にんにく キャベツ 和なし（カット缶）	精白米 純実油 砂糖	776	28.5	24.1
15	水	ごはん		★鶏肉のゆず塩焼き ★ソーキ汁 ★ツナ大豆そぼろ	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉 切りこんぶ（細） ★けずりぶし ツナ缶 ★大豆（ひきわり）	たまねぎ ゆず（果汁） だいこん にんじん 白ねぎ えのきたけ だいこん葉（乾） しょうが	精白米 純実油 砂糖	761	33.2	29.7
16	木	★ミニコッペパン		★イタリアンスパゲッティ ★サワーキャベツ カレーフィッシュ	★牛乳 ★豚肉 ★ウインナー カレーフィッシュ（袋）	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム（水煮） キャベツ	★パン ★スパゲッティ 綿実油 砂糖	660	30.7	29.3
17	金	ごはん		★中華丼 ★あつあげの中華だれかけ みかん	★牛乳 ★豚肉 ★うずら卵（水煮） ★あつあげ（冷）	たけのこ（水煮） にんじん にら しょうが しいたけ（乾） みかん	精白米 純実油 砂糖 じゃがいもでん粉 ★ごま油	823	35.5	28.1
20	月	★おさつパン		★鶏肉のカレー風味焼き ★スープ煮 野菜のソテー ★固形チーズ（中）	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉 ★固形チーズ	たまねぎ にんじん さんどまめ（冷）しめじ キャベツ ピーマン	★パン パン副材料 純実油 じゃがいも	816	44.1	25.9
21	火	ごはん		★ちくと豚ひき肉のジュー シー（具） ★じゃがいものみそ汁 焼きれんこん	★牛乳 ★豚ひき肉 ちく（冷） 切りこんぶ（細） ★鶏肉 ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし	にんじん ★むきえだまめ（冷） はくさい たまねぎ 青ねぎ れんこん	精白米 純実油 砂糖 じゃがいも	726	32.0	20.2
22	水	ごはん		★とり天 ★どさんこ汁 抹茶団子 ★きな粉（袋・抹茶団子）	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉 ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★きな粉（袋）	しょうが たまねぎ にんじん ブラックマッペもやし コーン（冷） にんにく 抹茶	精白米 ★小麦粉（薄力粉） じゃがいもでん粉 なたね油 じゃがいも ★ごま油 白玉だんご 砂糖	988	33.2	29.0
23	木	★コッペパン		★豚肉のガーリック焼き ★コーンスープ ★きゅうりのバジル風味サラダ いちごジャム	★牛乳 ★豚肉	たまねぎ キャベツ コーン（ペースト） コーン（冷） にんじん バセリ きゅうり	★パン 純実油 砂糖 いちごジャム（袋）	779	32.6	32.0
24	金	ごはん		★ポークカレーライス ★焼きとうふハンバーグ（中） ★ほうれんそうのソテー ★黄桃（缶）	★牛乳 ★豚肉 ★とうふハンバーグ	たまねぎ にんじん グリンピース（冷） にんにく ほうれんそう コーン（冷） ★黄桃（缶）	精白米 じゃがいも 純実油	881	30.4	26.5
27	月	★パンプキンパン		★中華煮 ★大学いも あっさりきゅうり	★牛乳 ★豚肉 ★あつあげ（冷） ★赤みそ	はくさい たまねぎ にんじん にら きゅうり	★パン パン副材料 純実油 砂糖 さつまいも なたね油	811	32.9	32.1
28	火	ごはん		★ブルコギ ★トック ★もやしのナムル	★牛乳 ★牛肉	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく チンゲンサイ にんじん しいたけ（生） ブラックマッペもやし	精白米 砂糖 ★ごま油 ★りごま（白） ★すりごま（白） トック	734	27.0	22.2
29	水	ごはん		★鶏肉のチリソース焼き ★焼き豚のスープ ★ツナとさんどまめのいためもの	★牛乳 ★鶏肉 ★焼き豚 ツナ缶	しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん にら えのきたけ さんどまめ（冷）	精白米 砂糖 ★ごま油 純実油	704	36.5	21.0
30	木	★黒糖パン		★なすのミートグラタン ★鶏肉とキャベツのスープ ★りんご	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★鶏肉	なす たまねぎ にんにく キャベツ にんじん バセリ ★りんご	★パン パン副材料 マカロニ（米粉） 純実油 上新粉 パン粉（米粉）	748	33.1	26.2
31	金	ごはん		★さごしのみぞれかけ ★かぼちゃのみぞ汁 ★えだまめ	★牛乳 さごし わかめ（乾） ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし	だいこんおろし（冷） ゆず（果汁） かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ★えだまめ（冷）	精白米	697	31.1	21.6