



令和 7 年 10 月 学校給食予定献立表(中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	水	ご飯 牛乳 揚げ豆腐のそぼろあんかけ もやしのかつおあえ カレー南蛮汁 ◆りんご	ごはん でんぱん あぶら さとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにく あぶらあげ	さやいんげん こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ しろねぎ もやし トマト にんにく りんご	779 26.9
2	木	パン 牛乳 鶏肉のコーンフ레이크焼き ベーコンかぼちゃ 白菜スープ	パン コーンフ레이크 あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ポークウィンナー	かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん なましいたけ チンゲンサイ	817 31.2
3	金	ご飯 牛乳 チヂミ ほうれん草のナムル じゃが豚キムチ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく やきぶた	ほうれんそう キャベツ しろねぎ にら にんにく はくさいキムチ たまねぎ にんじん いとこんにやく ねぎ	771 24.5
6	月	行事食【お月見】 ご飯 牛乳 鮭のみそ焼き 里芋のそぼろ煮 月見だんご汁 お月見ゼリー	ごはん さとう さといも でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく どうふ かまぼこ しろみそ	しょうが にんじん さやいんげん だいこん ごぼう しめじ ねぎ こんにやく ぶどう	808 34.8
7	火	ご飯 牛乳 ◆手持ちししゃもの甘だれ(2個) 大根サラダ じゃが芋とがんものうま煮	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも あまざけ	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ とりにく がんもどき	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ こまつな いとこんにやく	785 29.3
8	水	ご飯 牛乳 竹輪の甘辛揚げ(3個) 冬瓜の炒め煮 とさんこ汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぱん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ぶたにく どうふ しろみそ	さやいんげん たまねぎ コーン もやし とうがん しょうが ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ	819 29.3
9	木	パン 牛乳 里芋のみそマヨネーズ焼き シーザーサラダ風 ガーリックスープ	パン さといも あぶら さとう オリーブあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん パセリ レタス きゅうり チンゲンサイ にんにく キャベツ なましいたけ	789 26.8
10	金	行事食【目の愛護デー】 ご飯 牛乳 味付けのり 鶏肉のソテー ブルーベリーソース ひじきのごまサラダ かぼちゃのみそ汁	ごはん こめこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき チキンハム あぶらあげ みそ のり	ブルーベリー こまつな にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ なす えのきたけ コーン	772 29.9
14	火	2025万博記念 世界の料理【アフリカ】 ご飯 牛乳 ヤーサジェン ★ナイジェリアンサラダ カランガ	ごはん でんぱん あぶら さとう じゃがいも こめこパスタ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり コーン さやいんげん トマト あかたまねぎ	770 28.7
15	水	ご飯 牛乳 スタミナ納豆 かぼちゃとさつま芋のサラダ けんちん汁	ごはん さとう あぶら さといも さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく チキンハム あぶらあげ どうふ	にら にんじん にんにく しょうが かぼちゃ だいこん ごぼう しめじ こんにやく ねぎ えだまめ	790 26.8
16	木	ミニパン 牛乳 ハンバーグ きのこソース ◆れんこんのマヨネーズあえ 冬瓜のスープ	パン あぶら さとう でんぱん じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん えのきたけ とうがん しめじ パセリ チンゲンサイ	792 31.2
17	金	地産地消献立① ご飯 牛乳 鶏肉ののり塩から揚げ 黒豆の枝豆 さつま芋のみそ汁	ごはん さとう ごまあぶら でんぱん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あおのり あぶらあげ わかめ みそ	にんにく えだまめ だいこん ごぼう にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	777 31.6
20	月	ご飯 牛乳 ★さばそぼろ ★◆切干大根のサラダ 豚汁	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ひじき ツナ ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きりぼしだいこん コーン だいこん かぼちゃ ごぼう こんにやく ねぎ	782 28.7
21	火	ご飯 牛乳 ★さつま芋と大豆のきなこあえ 春雨サラダ 担担ビーフン	ごはん さつまいも でんぱん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ビーフン ごま	ぎゅうにゅう だいず きなこ チキンハム ぶたにく あかみそ しろみそ	きゅうり もやし にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ しろねぎ しょうが にんにく	793 22.7
22	水	ご飯 牛乳 里芋コロケ 白菜と厚揚げのそぼろ煮 ゆばとなめこのみそ汁	ごはん さといも あぶら さとう でんぱん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ゆば あぶらあげ みそ	はくさい しょうが なめこ だいこん にんじん こまつな ねぎ たまねぎ	771 28.2
23	木	パン 牛乳 なすのミートソースあえ 塩こうじポトフ ★まぜまぜゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく おから だいず ミニウィンナー	なす たまねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ キャベツ みかん もも なし	785 28.6
24	金	秋のコン根カレーライス 牛乳 焼き米粉シューマイ(3個) ◆糸こんにゃくサラダ	ごはん じゃがいも さつまいも あぶら こめこ ごまあぶら さとう こむぎこ でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん れんこん だいこん まいたけ しょうが いとこんにやく きゅうり にんにく キャベツ	790 23.8
27	月	ご飯 牛乳 さんまの塩焼き 里芋とおからのサラダ すまし汁	ごはん さといも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう さんま おから チキンハム どうふ あぶらあげ わかめ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	786 27.2
28	火	ご飯 牛乳 ★高野豆腐の揚げ煮 白菜のツナごまあえ のっぺい汁	ごはん さとう でんぱん あぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく ツナ とりにく	たまねぎ しょうが にんじん はくさい もやし こまつな だいこん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	778 26.7
29	水	地産地消献立② ご飯 牛乳 赤えいのいちじくソース ◆れんこんのきんぴら むさし汁	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら そうめんバチ こめこ さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう あかえい ぶたにく くきわかめ ちくわ あぶらあげ みそ	こんにやく だいこん こまつな ねぎ いちじく レモン れんこん にんじん ほししいたけ	771 29.3
30	木	パン 牛乳 ハムステーキ コールスローサラダ 白菜のスープ煮	パン じゃがいも でんぱん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム ミニウィンナー	キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい たまねぎ しめじ さやいんげん	786 30.9
31	金	行事食【ハロウィン】 ご飯 牛乳 レッドチキン ウィッチサラダ かぼちゃのポターージュ ハロウィンデザート	ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ チキンハム とうにゅう	にんにく レッドキャベツ あかたまねぎ かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	795 27.6