



令和7年 10月 学校給食献立表

中学生

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 水	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のツナサラダ トマトのスープ	鶏肉 ツナ 豚肉	牛乳	こまつな パセリ トマト水煮	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ	コッペパン マーマレード じゃがいも さとう	ドレッシング 油	805	35.0	31.6	3.3
2 木	キムチチャーハン 牛乳 春巻き もやしのナムル トックスープ	豚肉 春巻き 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ にら チンゲンサイ	はくさい キムチ漬け もやし たまねぎ 干しいたけ	米 さとう トック	ごま油 油	794	23.3	27.7	2.6
3 金	●鉄分たっぷりの日● ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 ゆかりあえ 鶏ごぼう汁	さば 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	ゆかり粉 葉ねぎ	しょうが はくさい きゅうり たまねぎ 赤こんにゃく ごぼう	米 さとう じゃがいも		781	32.8	34.0	2.0
6 月	●お月見献立● さつまいもご飯 牛乳 ホキのレモンだれかけ ほうれんそうのかつおあえ お月見汁	ホキ かつお節 鶏肉 かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	レモン果汁 キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さつまいも でんぶん さとう 白玉だんご	油	723	31.9	21.7	2.7
7 火	麦ごはん 牛乳 切り干し大根入りビビンバ 糸寒天のあおじそサラダ ワタンスープ ヨーグルト	豚ひき肉 ハ丁みそ 鶏肉	牛乳 糸寒天 ヨーグルト	にんじん 葉ねぎ こまつな	干しいたけ 切干しだいこん しょうが にんにく きゅうり もやし はくさい たまねぎ	米 おお麦 ワタンの皮	油	700	28.4	19.5	2.3
8 水	ソフトめん 牛乳 鶏肉の天ぷら つば漬け和え きざみきつねうどん	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ つば漬け	ソフトめん でんぶん さとう てんぷら粉	油 ごま	781	41.8	29.0	2.4
9 木	ごはん 牛乳 ハムステーキ いんげんのソテー ポークカレー	ポロニアステーキ 豚ひき肉	牛乳	にんじん さやいんげん	とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ	米 じゃがいも 米粉	油	811	27.8	26.5	2.9
10 金	●目の愛護デー● ごはん 牛乳 鯖の照り焼き キャベツの和風ドレッシングあえ かぼちゃのみそ汁	さわら チキン/ハム 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	キャベツ きゅうり ぶなしめじ たまねぎ	米 さとう でんぶん	和風ドレッシング	727	31.5	22.7	1.8
14 火	ごはん 牛乳 えびしゅうまい はるさめサラダ 八宝菜 りんご	えびしゅうまい 糸かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり きくらげ はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ りんご	米 はるさめ でんぶん	中華ドレッシング 油	730	26.1	20.3	2.1
15 水	●食物せんいたっぷりの日● コッペパン 牛乳 サーモンフライ ひじきとチーズの鉄骨サラダ 鶏肉と野菜のトマト煮	サーモンフライ 鶏肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん さやいんげん トマト水煮	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも さとう	油	807	35.7	25.9	2.9
16 木	ごはん 牛乳 豚丼 れんこんツナあえ さといものみそ汁	豚肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ しらたき れんこん えだまめ だいこん えのきたけ	米 さとう でんぶん さといも	油 ノンエッグマヨ ネーズ	757	29.6	24.7	1.7
17 金	給食はありません										
20 月	●食育の日● ごはん 牛乳 厚揚げの甘辛がらめ 白菜の塩昆布あえ 根菜煮	生揚げ 鶏肉 鶏つくね	牛乳 塩昆布	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	はくさい だいこん えのきたけ ごぼう たまねぎ しらたき しょうが	米 でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま	781	29.4	28.5	1.8
21 火	ごはん 牛乳 チキンのハーブ焼き ブロッコリーのオリーブ パンプキンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ ブロッコリー 赤ピーマン かぼちゃ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 パン粉 米粉	油 イタリアンドレッシング 生クリーム	751	27.1	26.7	3.1
22 水	中華麺 牛乳 いかのさらさ揚げ 大根サラダ 野菜ラーメン	豚肉 なんと いか ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん	中華めん でんぶん	油 和風玉ねぎドレッシング	716	35.2	26.1	3.7
23 木	チキンライス 牛乳 オムライスシート ポテトサラダ 豆腐のコンソメスープ	鶏肉 薄焼き卵 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ とうもろこし ぶなしめじ	米 さとう じゃがいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ	739	27.9	26.2	2.3
24 金	●学校給食献立応募作品● ●滋養の日● ごはん 牛乳 わかさぎと大豆のかりかり揚げ 赤こんにゃくとほうれんそうのかつ おあえ 丁字麩のみそ汁 はちみつレモンゼリー	大豆 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかさぎ	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	キャベツ 赤こんにゃく たまねぎ	米 でんぶん さとう 丁字麩 はちみつレモンゼリー	油	802	28.1	25.8	1.9
27 月	●カルシウムたっぷりの日● わかめごはん 牛乳 ししゃもフライ かりかり梅あえ 豚汁	ししゃもフライ 豚肉 みそ	わかめごはんの 素牛乳	こまつな	はくさい きゅうり うめぼし つきこんにゃく ごぼう たまねぎ だいこん	米 さつまいも	油	715	23.6	24.4	2.6
28 火	ごはん 牛乳 鶏肉のみそノンエッグマヨソース ほうれん草ともやしのごまあえ 湯葉入りすまし汁	鶏肉 みそ ゆば 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん みつば	もやし たまねぎ ぶなしめじ	米 さとう	ノンエッグマヨ ネーズ ごま	743	30.8	30.8	1.9
29 水	揚げパン 牛乳 ミートボールのケチャップ煮 キャベツと水菜のサラダ 野菜スープ	きな粉 ミートボール ツナ 鶏肉	牛乳	みずな にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	コッペパン さとう	油 和風ドレッシング	802	32.6	35.8	3.2
30 木	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き きんぴらごぼう じゃがいものそぼろ煮	ほっけ 豚ひき肉 生揚げ	牛乳	青ピーマン にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにゃく たまねぎ しょうが	米 さとう じゃがいも でんぶん	油	770	34.0	22.6	1.4
31 金	ごはん 牛乳 木の葉どんぶり コロッケ おひたし	焼きかまぼこ 油揚げ たまご コロッケ おひたし	牛乳	みつば こまつな にんじん	たまねぎ 干しいたけ はくさい とうもろこし	米 さとう でんぶん ポテトコロッケ	油	804	25.6	25.6	1.8
※学校給食の実施に関しては、学校行事と照らし合わせてください。						平均栄養量		764	30.4	26.5	2.4
※材料の都合により献立を変更することがあります。						基準栄養量		830	34.2	25.0	2.4