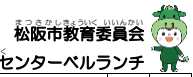


2025年度 10月 給食献立表



日付	献立名	食 品 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
1 水 ☆	ごはん(麦入り) 牛乳 シャキシャキチンジャオロースー えのきスープ きなこプリン	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	しょうが にんにく ピーマン もやし だけのこ たまねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 でんぶん 油 ごま油 きなこプリン	495	21.7
2 木 ☆	コッペパン 牛乳 デミグラスソースハンバーグ ABCディップ 春雨のマヨサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン たまご	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン デミグラスソース じゃがいも マカロニ はるさめ ノンエッグマヨネーズ	495	20.0
3 金	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ こまつなごま和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 いわしのカリカリフライ 生揚げ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ かぼちゃ 白ねぎ	米 油 ごま 砂糖	496	19.8
6 月	和 食 の 日					
	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のごま酢かけ ちくわとチンゲンサイの和風マヨネーズ 十五夜汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ	チンゲンサイ キャベツ にんじん 白ねぎ だいこん	米 麦 砂糖 でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ さといも	443	23.6
7 火	まこもとしめじのごはん(麦入り) 牛乳 ポークロquette もやしのしそ和え 大根の煮物	牛乳 ツナ 油揚げ さつま揚げ	にんじん しめじ まこも もやし しそ だいこん さやいんげん	米 麦 砂糖 コロquette 油	513	16.1
8 水	ごはん(麦入り) 牛乳 さわらのみそだれ ひじきとじゃがいものサラダ 沢煮焼	牛乳 さわら みそ ひじき 豚肉 油揚げ	しょうが にんじん キャベツ とうもろこし だいこん はくさい 白ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 でんぶん	475	23.1
9 木	米粉入りパン 牛乳 マカロニグラタン コールスロー おさつスープ	牛乳 鶏肉 バルメサンチーズ 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	パン マカロニ 油 ベシャメルソース パン粉 フレンチドレッシング さつまいも	540	23.8
10 金	ごはん(麦入り) 牛乳 かつおの甘酢炒め マヨたま和え	牛乳 かつお 大豆 たまご	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ キャベツ	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	515	23.1
14 火	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい 中華風和え物	牛乳 豆腐 豚肉 みそ しゅうまい ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ししだけ 白ねぎ キャベツ もやし	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	523	23.9
15 水	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 福神和え 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 豆乳プリン	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり 福神漬	米 麦 じゃがいも 油 カレールー	487	17.2
16 木	小型コッペパン 牛乳 鶏肉のクリームスパゲッティ ホキのマヨネーズ焼き ドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 バルメサンチーズ ホキ	にんにく しめじ たまねぎ にんじん しょうが きゅうり とうもろこし キャベツ	パン スパゲッティ 油 バター 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	496	23.5
17 金	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ キャベツとちくわの和え物 豚汁	牛乳 あじ ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん 白ねぎ	米 でんぶん 油 砂糖 さといも	456	21.3
20 月	ごはん 牛乳 八宝菜 大学芋 つきこんサラダ	牛乳 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ししだけ だけのこ はくさい こんにゃく きゅうり キャベツ	米 油 でんぶん さつまいも 砂糖 ごま ごま油	492	16.8
21 火	ごはん(麦入り) 牛乳 さばのみそ煮 キャベツとたくあんのとろろ和え物 すまし汁	牛乳 さば みそ 豆腐	しょうが キャベツ たくあん たまねぎ にんじん えのきだけ 葉ねぎ	米 麦 砂糖	453	19.6
22 水	ごはん 牛乳 厚揚げのあげだし 筑前煮 ごまだれサラダ	牛乳 生揚げ 鶏肉 ちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく しいだけ れんこん キャベツ きゅうり	米 砂糖 油 ごま でんぶん	477	20.6
23 木	コッペパン 牛乳 大豆のカレー煮 マカロニサラダ みかん	牛乳 大豆 豚肉	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ みかん	パン じゃがいも 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	499	21.9
24 金	ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ					
	ごはん 牛乳 ちくわのしょうがが入りてんぷら 大根とじゃがいものそぼろ煮 こまつなとツナのレモン和え	牛乳 ちくわ 鶏肉 ツナ	紅しょうが だいこん たまねぎ にんじん こまつな もやし レモン	米 てんぷら粉 油 じゃがいも 砂糖	484	20.0
27 月	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と厚揚げのしょうが炒め ごまネーズ和え ヨーグルト	牛乳 豚肉 生揚げ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ とうもろこし	米 麦 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	535	23.1
28 火	ごはん 牛乳 さわらの中華甘酢 キャベツの中華風和え はるさめスープ	牛乳 さわら のり 鶏肉	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	米 でんぶん 油 砂糖 ごま油 はるさめ	480	21.0
29 水	ごはん(麦入り) 牛乳 納豆みそ 関東煮 はくさいの浅漬け	牛乳 納豆 豚肉 みそ ちくわ	にんじん こんにゃく だいこん はくさい もやし しょうが	米 麦 砂糖 さといも	456	19.2
30 木 ☆	コッペパン 牛乳 ガリからあげ ポトフ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン でんぶん 油 じゃがいも	498	24.3
31 金	ごはん 牛乳 あじの和風トマトソース かぼちゃのサラダ 豆乳汁	牛乳 あじ 油揚げ 豆乳 みそ	トマト たまねぎ しょうが かぼちゃ きゅうり ごぼう にんじん だいこん はくさい 白ねぎ	米 油 ノンエッグマヨネーズ	450	20.4

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆マークがついた日付の献立は、中部中学校の生徒がわくわくワークで作成した献立です。