

令和7年 10月予定献立表

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		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 水	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ごま和え 豚肉の炒め煮	さば 豚肉	牛乳	人参	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 ごんにやく じゃが芋	油 ごま	897	36.9	31.0	2.6
2 木	ごはん 牛乳 ハヤシライス ゆで卵 ビーンズサラダ	豚肉 卵 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	822	30.1	26.4	3.1
3 金	ごはん 牛乳 春巻き 小松菜ひたし えびと豆腐のうま煮	春巻き えび 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 干しいいたけ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	839	24.0	30.1	3.0
6 月	コッペパン 牛乳 かぼちゃコロッケ そえ野菜 豆と鶏肉のトマト煮	鶏肉 いんげん豆	牛乳	かぼちゃコロッケ ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン じゃが芋	油	849	33.5	26.9	4.1
7 火	ソフト麺 牛乳 ソフト麺のカレーソース 蒸しパン 白菜とりんごのサラダ	豚肉	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ 白菜 きゅうり りんご	ソフト麺 米粉 蒸しパン	油 カレールウ フレンチドレッシング	909	34.0	22.2	7.6
8 水	中 教 研									給食はありません	
9 木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ブロッコリーとエリンギのソテー 豆腐の野菜あんかけ	厚焼き卵 豚肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	エリンギ 玉ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	773	33.4	26.3	2.3
10 金	市中学校新人大会									給食はありません	
13 月	スポーツの日									 スポーツの日	
14 火	ごはん 牛乳 しいらのレモン味 おひたし なめこ汁	しいら 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	レモン 白菜 大根 なめこ	ごはん 米粉 砂糖	油	734	32.9	23.7	2.7
15 水	ごはん 牛乳 卵ロール れんこんとまごもたけのきんぴら ポトフ きときとランチ	卵ロール さつま揚げ 豚肉	牛乳	いんげん 人参	れんこん マコモタケ 玉ねぎ 大根	ごはん 砂糖 じゃが芋	油	770	28.5	22.3	2.5
16 木	ごはん 牛乳 小魚入りフライビーンズ きざみ和え はくさいなべ	大豆 豚肉 焼き豆腐	牛乳 かえり煮干し	人参	キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	ごはん 米粉 砂糖 ごんにやく	油	775	34.2	27.5	2.1
17 金	ごはん 牛乳 照り焼きチキン さつまいもとひじきのサラダ ビーフンスープ 柿	照焼きチキン ベーコン	牛乳 ひじき	人参	きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ 柿	ごはん 砂糖 さつま芋 ビーフン	マヨネーズ	860	26.7	25.8	3.2
20 月	コッペパン（減）牛乳 あらびきウインナー 大根サラダ 焼きそば ポケットチーズ	ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ	グリーンアスパラガス 人参	大根 キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 中華めん	ごま油 油	798	32.3	39.7	4.6
21 火	ごはん 牛乳 鶏肉のごま揚げ 花野菜サラダ わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	カリフラワー 玉ねぎ もやし	ごはん 小麦粉 でん粉	油 ごま フレンチドレッシング	769	31.4	30.0	2.4
22 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いり大豆和え 卵とじ	さばのみそ煮 大豆 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 ごんにやく じゃが芋		870	37.9	30.0	2.7
23 木	ごはん 牛乳 ホキとじゃがいもの甘からめ かぶの色どり みそ汁	ホキ うす揚げ	牛乳	人参	かぶ きゅうり 白菜	ごはん でん粉 じゃが芋 砂糖	油	753	25.8	27.5	2.6
24 金	ごはん 牛乳 コーンシュウマイ 香味和え 厚揚げのうま煮	豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ ねぎ 生姜 玉ねぎ もやし	ごはん 砂糖	ごま油	837	36.9	26.9	2.1
27 月	食パン 牛乳 ミートボール アスパラサラダ 秋の香りシチュー	ミートボール ベーコン	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ	食パン 砂糖 じゃが芋 さつま芋 米粉	油	760	29.9	26.5	4.2
28 火	ごはん 牛乳 ブルコギ 華風和え 中華かきたま汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にら 人参	にんにく 玉ねぎ もやし 大根 きゅうり えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	719	29.7	26.9	2.7
29 水	ごはん 牛乳 にしんのみぞれ煮 よごし じゃがいものそぼろ煮	にしんのみぞれ煮 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	ごま 油	804	31.3	24.6	2.5
30 木	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのケチャップからめ ゆでキャベツ マカロニスープ バナナ	豚レバー 鶏肉 ウインナー	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ バナナ	ごはん でん粉 砂糖 マカロニ	油	845	30.7	25.3	2.5
31 金	ごはん 牛乳 あじのえごま揚げ チンゲンサイひたし おでん	あじ がんもどき	牛乳	えごまの葉 チンゲンサイ 人参	もやし 大根	ごはん 小麦粉 ごんにやく じゃが芋 砂糖	油	761	32.0	23.8	2.3