



10月 学校給食献立表

令和7年度

中間市立中学校

日	曜	献立		主 食 品						エネルギー (kcal)
		主 食	牛乳 副 食	主に体の組織をつくるもの 1群 (魚、肉、卵、豆・豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	主に身体を調子を整えるもの 3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	主にエネルギーになるもの 5群 (穀物、いも類、砂糖)	6群 (油脂類)	
1	水	きのこご飯	牛乳 野菜のピーナッツ和え つくね団子汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	椎茸 しめじ えのき茸 舞茸 キャベツ もやし ごぼう 玉ねぎ れんこん	米 砂糖 里芋	油 ピーナッツ ピーナッツバター	648
2	木	ミルクコッパン	牛乳 さつま芋のクリームシチュー 野菜のソテー 梨	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし 梨	ミルクパン さつま芋 小麦粉	油 マーガリン	753
3	金	ご飯	牛乳 いわしの生姜しょうゆかけ 野菜のおひたし 小松菜のみそ汁	鰯 かつおぶし 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ もやし えのき茸 玉ねぎ	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	703
6	月	十五夜		豚肉	牛乳	トマト	玉ねぎ 生姜	米 麦	油	780
		麦ご飯	牛乳 厚揚げのカレー煮 小松菜とちくわの和え物 お月見ゼリー	厚揚げ ちくわ		人参 小松菜	もやし	じゃが芋 小麦粉 砂糖 ゼリー		
7	火	黒糖コッパン	牛乳 チャンボン いりこのアーモンドがらめ	豚肉 かまぼこ	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし	黒糖パン 中華麺 黒砂糖	油 ごま油 アーモンド	714
8	水	ご飯	牛乳 焼きししゃも 炒り豆腐 じゃが芋のみそ汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 えのき茸	米 砂糖 じゃが芋	油	701
9	木	目の愛護デー(10月10日)		豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ なす	パン	オリーブオイル	790
		食パン ブルーベリージャム	牛乳 なす入りスパゲティミートソース イタリアンドレッシングサラダ	牛肉	チーズ		にんにく キャベツ コーン	ブルーベリージャム スパゲティ 砂糖	油	
10	金	ご飯	牛乳 ユーリンチー 切り干し大根の中華サラダ 中華スープ	鶏肉 ハム	牛乳	人参 チンゲン菜	白ねぎ 生姜 にんにく 切り干し大根 きゅうり もやし 玉ねぎ 木くらげ	米 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油	727
14	火	背割りコッパン	牛乳 焼きそば しゅうまい	豚肉 かまぼこ かつお節 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 中華麺 小麦粉	油	744
15	水	ご飯	牛乳 とんかつ(一食とんかつソース) ゆで野菜 みそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	789
16	木	背割りコッパン	牛乳 二色ドッグ (ウインナー、ポテトサラダ) かぼちゃのクリームスープ	ウインナー	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ	きゅうり 玉ねぎ 切り干し大根	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油 マーガリン	797
17	金	麦ご飯	牛乳 ハヤシライス チップスサラダ	牛肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン	797
20	月	給食はありません								
21	火	麦ご飯	牛乳 チキンカレー フルーツ&ゼリー	鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご レーズン みかん パイン もも	米 麦 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	油 マーガリン	805
22	水	ご飯	牛乳 豚肉とじゃが芋の煮物 野菜のみそマヨネーズ和え	豚肉 ちくわ みそ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	702
23	木	バインパン	牛乳 鶏肉と大豆の揚げ煮 コーンと卵のスープ	鶏肉 大豆 卵 バacon	牛乳	小松菜	生姜 玉ねぎ コーン	バインパン でん粉 砂糖	油	720
24	金	わかめご飯	牛乳 丸天うどん 和風サラダ	天ぷら 鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	椎茸 キャベツ きゅうり 梅	米 砂糖 うどん	油	707
27	月	芋ご飯	牛乳 きびなごのから揚げ けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 さびなご	人参 ねぎ	ごぼう 大根 椎茸	米 さつま芋 小麦粉 でん粉 こんにゃく	油	696
28	火	食パン チョコ大豆クリーム	牛乳 鶏肉のソース焼き 粉ふき芋 野菜スープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	パセリ 人参	玉ねぎ キャベツ セロリ	パン じゃが芋	チョコ大豆クリーム	694
29	水	ご飯	牛乳 さんまのかんろ煮 野菜のごま和え 豚汁	秋刀魚 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ もやし 白菜 ごぼう 大根	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま	704
30	木	背割りコッパン	牛乳 肉団子のスープ パンプキンサラダ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	人参 ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 椎茸 生姜 白ねぎ きゅうり	パン 春雨	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	709
31	金	ご飯	牛乳 具うどん 五目豆	鶏肉 天ぷら 豚肉 大豆	牛乳	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ 椎茸 ごぼう	米 うどん 砂糖 こんにゃく	油	706

☆ 天候または食材の都合、学校行事の変更、施設設備の都合により、献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。