

令和7年度 10月学校給食献立予定表



若草中学校

日曜	10月 献立名	おもな材料						栄養量				
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギーのもとになる食品	たんぱく質	脂質	塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 水	ココア揚げパン 牛乳 チャンポンうどん マセドアンサラダ アセロラゼリー	豚肉 さつま揚げ いか ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 きゅうり たけのこ とうもろこし ねぎ	パン うどん 砂糖 ココア じゃが芋	油 ごま油	937	31.4	33.2	3.5	
2 木	麦ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 きりたんぽ汁	ホッケ 豚肉 鶏肉 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 大根 ごぼう ねぎ まいたけ	米 麦 砂糖 じゃが芋 きりたんぽ	油	811	31.5	19.4	2.7	
今日は「かみかみ献立」です。かみこたえのある食材がたくさん入っています。よくかむことを意識して食べましょう。												
3 金	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子（3個） 豚キムチ炒め 中華スープ	豚肉 鶏肉 なると 豆腐	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ もやし きくらげ ねぎ 白菜	米 砂糖 餃子の皮	油 ごま油 ラー油	822	31.4	24.9	3.3	
6 月	ごはん 牛乳 二色丼の具（肉そぼろ・炒り卵） ごまあえ なめこ汁	豚肉 油揚げ 卵 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし なめこ 大根 ねぎ しょうが	米 砂糖 里芋	油 ごま	800	32.7	24.8	2.9	
7 火	さつま芋ごはん 牛乳 モロのねぎソースかけ 小松菜のりあえ ゆばとかんぴょうのすまし汁	モロ ゆば 豆腐 なると	牛乳 のり	にんじん 小松菜	もやし ねぎ 水菜 かんぴょう しめじ しょうが にんにく	米 さつま芋 でん粉 砂糖	ごま 油 ごま油	822	35.1	22.8	3.4	
8 水	丸パン 牛乳 照り焼きチキンパティ 花野菜サラダ 白いんげん豆のクリームスープ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ セロリ	パン じゃが芋	ドレッシング	824	33.2	28.0	3.6	
9 木	麦ごはん 牛乳 ひよこ豆入りドライカレー 大根サラダ ヨーグルト	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 魚肉ソーセージ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ビーマン	玉ねぎ 大根 きゅうり にんにく	米 麦 砂糖	油 ドレッシング	853	28.4	23.4	2.0	
10 金	ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼き 白菜のおひたし 肉じゃが	アジ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 きぬさや	白菜 玉ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	828	34.6	20.6	2.1	
16 木	麦ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) 茎わかめのスープ	豚肉 生揚げ なると	牛乳 茎わかめ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし たけのこ しめじ しょうが にんにく	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま油	800	32.8	26.3	2.6	
17 金	ごはん 牛乳 白身魚フライ 和風サラダ すいとん汁	たら ちくわ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	もやし しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	809	28.7	20.1	2.8	
20 月	ごはん 牛乳 ハッシュドチキン プレーンオムレツ 野菜サラダ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ 枝豆	米	油 ドレッシング	845	28.1	27.0	3.3	
21 火	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 即席漬け ほうとう汁	生揚げ 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ	グリンピース キャベツ 大根 しめじ ごぼう 白菜 ねぎ しょうが ほうとう	米 砂糖 でん粉	油	861	34.9	26.0	2.7	
ほうとう汁は、山梨県の郷土料理です。小麦粉を練って、平らに切った麺をみそ仕立ての汁で煮込んだものです。												
22 水	コッペパン 牛乳 スラッピージョー ツナサラダ ポトフ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 まぐろフレーク 鶏肉	牛乳	トマト にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 大根 にんにく	パン パン粉 砂糖 じゃが芋 杏仁風プリン	油 ドレッシング	822	35.4	23.5	3.7	
23 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 ごまじゃこサラダ まろやか豆乳みそ汁	鶏肉 卵 なると ハム 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん ほうれん草	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま ドレッシング	837	35.7	23.3	3.6	
24 金	有機米ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚肉とごぼうの炒め煮 具だくさんみそ汁	卵 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 きぬさや	ごぼう しいたけ 玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ	有機米 砂糖	油	803	32.3	21.7	3.2	
27 月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい（3個） もやしのナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	米 しゅうまいの皮 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油	839	36.1	26.9	2.4	
28 火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 小松菜とチキンのマスタードあえ 豚肉のすき焼き風煮	サバ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん 春菊	キャベツ 白菜 えのきたけ ねぎ	米 砂糖	ごま 油	886	37.2	31.6	2.9	
29 水	丸パン 牛乳 ハンバーグのこソースかけ キャベツのコールスロー ABCマカロニスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	ドレッシング	832	34.5	27.7	3.4	
30 木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきのサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ しめじ えのきたけ 枝豆 とうもろこし	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	908	30.9	23.8	3.7	
31 金	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 鶏ちゃんこ汁 豆乳パンコツタ	鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 白菜 ねぎ えのきたけ にんにく しょうが	米 春雨 砂糖 でん粉 パンコツタ	油 ごま油 ごま	930	33.7	32.0	2.8	
計(20回) ★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。				2年1組&2年3組&3年1組 リクエスト献立		えいようりょう 栄養量	中学生	月平均	843	32.9	25.4	3.0
								基準量	830	34.2	23.1	2.5未満

★学校給食費口座振替日 10月分：10月6日（月） 10月分再振替日：10月27日（月）