

令和7年10月

学校給食予定献立表

野田市立七光

日曜	こんだてめい 献立名	おもさいりょう 主な材料とその 働き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	
1 水	とりにらどん	とりにくだいす	こめ かたくりこ こむぎこ あぶらさとう ごま	しょうが たまねぎ にら	617kcal 14% 23.9% 2.7g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぎょうざピザ	ハム チーズ	ぎょうざのかわ	たまねぎ ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ		かたくりこ	たまねぎ にんじん コーン こまつな	
2 木	ごはん		こめ		655kcal 15.5% 26.5% 3.3g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふハンバーグ	ぶたにくとうふ だいす たまご	パンこさとう かたくりこ	たまねぎ にんじん	
	ごまだれサラダ	ハム	さとう あぶら ごま	もやしきゅうり キャベツ にんじん コーン	
	あつけとじやがいものみそしる	なまあげ	じゃがいも	ねぎ えのきたけ たまねぎ	
3 金	オレンジ			オレンジ	
	ごはん		こめ		689kcal 14.3% 26.6% 2.9g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのピーナツフライ	いわし たまご	こむぎこ ピーナッツ パンこ あぶら		
	キャベツのつぼあえ		ごま	キャベツ きゅうり つぼづけ	
	さつまいものみそしる	ぶたにくとうふ	あぶら さつまいも	にんじん だいこん はくさいねぎ	
6 月	かき			かき	
	はつがげんまいごはん		こめ はつがげんまい		632kcal 14.9% 24.4% 2.3g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タラのチーズやき	たら チーズ	エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ バセリ	
	キャベツのじゃこあえ	ちりめんじゃこ	あぶら	キャベツ ほうれんそう	
	えのきのみそしる	あぶらあげ	じゃがいも	えのきたけ ねぎ たまねぎ	
7 火	おつきみゼリー			ゼリー	
	マーボーどん	とうふ ぶたにくだいす	こめ あぶら かたくりこ	にら ねぎ にんにく	607kcal 15% 23.9% 3g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きゅうりのちゅうかあえ		あぶら さとう	もやしきゅうり コーン	
	ワンタンスープ	ぶたにくとりにく	ワンタンのかわ かたくりこ あぶら	ねぎ しょうが もやし ほうれんそう (にんじん)	
8 水	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
	わふうスパゲティ	ぶたにくベーコン	スパゲティ あぶら バター	しめじ キャベツ にんじん たまねぎ (にんにく)	660kcal 14.3% 35.5% 2.3g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	パンプキンむしパン	たまご ぎゅうにゅう チーズ	こむぎこ さとう あぶら	かぼちゃベースト かぼちゃ	
	やさいのごまドレッシングあえ		あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり もやし コーン	
9 木	キャンディチーズ	チーズ			
	ごはん		こめ		631kcal 12.5% 23.8% 2.2g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おまめのハヤシソース	ぶたにくひよこまめ だいす	あぶら じゃがいも さとう クリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	
	キャロットドレッシングサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ (にんじん)	
14 火	ブルーベリーゼリー			ゼリー	
	ごはん		こめ		612kcal 13.7% 27.5% 2.7g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てづくりはるまき	ぶたにく	あぶら はるさめ さとう かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ	しょうが にんじん たけのこ きくらげ ねぎ	
	キャベツとみずなのツナサラダ	まぐろ	さとう あぶら ごま	キャベツ みずな きゅうり	
15 水	チゲじる	ぶたにくとうふ、あさり	あぶら ごま	にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい いキムチ にら ねぎ はくさい	
	はつがげんまいごはん		こめ はつがげんまい		625kcal 16.1% 23.2% 2.5g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	めばるのてりやき	めばる	さとう かたくりこ		
	だいすいりツナサラダ	まぐろ だいすい ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	
16 木	とうにゅうじたのやさいじる	ぶたにくとうにゅう とうふ	あぶら さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	
	りんご			りんご	
	そぼろごはん	とりにくたまご レバー	こめ さとう あぶら	しょうが グリンピース	659kcal 15.2% 28.3% 2.4g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
17 金	ひじきのマリネ	ひじき ハム	さとう あぶら	にんじん きゅうり	701kcal 13.5% 32% 3.6g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	パイン もも ナタデココ	
	やきそば	ぶたにくあおのり	ちゅうかめん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミモザサラダ	たまご ハム	あぶら	ほうれんそう たまねぎ	
	てづくりパン		パン バター マーガリン さとう アーモンド		
	バナナ			バナナ	

令和7年10月

学校給食予定献立表

野田市立七光

日曜	こんだてめい 献立名	おもさいりょう 主な材料とその 働き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	
20	ごはん		こめ		631kcal 16% 26.4% 3g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのピリからあげ	あじ	こむぎこめこあぶらさとうごま	にんにくねぎ	
	せんぎりじゃかいもサラダ	かにかまぼこ	じゃがいもあぶら	にんじんきゅうり	
	たいこんとうふのみそしる	あぶらあげとうふわかめ		だいこんねぎ	
21	オレンジ			オレンジ	688kcal 13.6% 27.2% 2.8g
	ダブルカレー	ぶたにくチーズ	こめこむぎこあぶらバター	しょうがにんにくにんじんたまねぎなす えだまめトマトリんご	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	アーモンドサラダ		アーモンドさとうあぶら	きゅうりキャベツ	
	チーズスープ	ベーコンたまごこなチーズ	じゃがいもパン	たまねぎバセリ	
22	いちごミルクゼリー	かんてんゼラチンぎゅうにゅう スキムミルク	さとういちごゼリー		687kcal 14.6% 32.1% 3.4g
	こぎつねごはん	あぶらあげ	こめさとうごま	にんじん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのこみやき	さば		ねぎしょうが	
	ほうれんそうのごまあえ		ごまさとう	ほうれんそうキャベツ	
23	さわにわん	ぶたにくかまぼこ	あぶら	ごぼうたけのこにんじんだいこんねぎ	614kcal 13.4% 29.8% 2.6g
	コッペパン		パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	イチゴジャム		いちごジャム		
	フェジョアーダ	ぶたにくベーコンいんげんまめ ひとよこまめ	あぶらじゃがいも	たまねぎにんじんにんにく マッシュルームトマトパセリ	
24	キャベツとコーンのソテー	ワインナー	あぶら	キャベツコーンほうれんそう	604kcal 16% 26.1% 2.6g
	ひとつくちぶどうゼリー		ゼリー		
	ごはん		こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくとごぼうのつくね	ぶたにくだいたいすたまごぎゅうにゅう	パンこさとうかたくりこ	ごぼうたまねぎにんじんねぎしょうが	
25	きやべつのおかかあえ	かつおぶし		キャベツきゅうり	672kcal 14% 31.6% 2.8g
	とうふとじゃがいものみそしる	なまあげ	じゃがいも	ねぎえのきたけたまねぎ	
	りんご			りんご	
	きつねうどん	とりにくになるとあぶらあげ	さとううどん	にんじんしいたけねぎほうれんそう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26	ほうれんそうのツナごまあえ	まぐろ	ごまさとう	ほうれんそうもやしにんじんしょうが	607kcal 17.7% 26.2% 2.8g
	ナッツポテト	あおのり	じゃがいもあぶらアーモンド		
	てづくりチョコバナナケーキ	たまごぎゅうにゅう	さとうバターこむぎこチョコレート	バナナ	
	ごはん		こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
27	ししゃものごまあげ	ししゃも	こむぎこまあぶら		674kcal 12.7% 30.4% 3.4g
	キャベツともやしのおかかあえ	かつおぶし		キャベツほうれんそうもやし	
	みそけんちんじる	とりにくあぶらあげとうふ		ごぼうにんじんだいこんねぎ	
	ひとつくちリンゴゼリー		ゼリー		
	スパゲティナポリタン	ワインナーべーコンこなチーズ	スパゲティあぶらさとう	にんにくたまねぎにんじんコーン マッシュルームピーマントマト	
28	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			679kcal 12.2% 29.8% 1.2g
	もやしソテー	べーコン	あぶら	もやしコーン	
	こめこのキャロットケーキ	たまごとうにゅうぎゅうにゅう	こめこさとうバターあぶら	にんじんオレンジ	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
	えびクリームライス	とりにくえびぎゅうにゅう	こめあぶらバターこむぎこクリーム	マッシュルームコーンたまねぎバセリ	
29	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			653kcal 14.9% 24.3% 2.5g
	キャベツとカシューナッツのサラダ		カシューなッツあぶらさとう	キャベツにんじん	
	サイダーゼリーのフルーツポンチ		さとう	ももバインみかんゼリー	
	ブルコギどん	ぶたにく	こめさとうあぶらごま	にんにくにんじんたまねぎまいたけ もやしにら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
30	スパイシーポテト		じゃがいもあぶら		653kcal 14.9% 24.3% 2.5g
	はるさめスープ	ぶたにく	はるさめあぶら	にんじんはくさいにらきくらげ	
	てづくりかぼちゃプリン	ぎゅうにゅう	プリンのもと	かぼちゃベースト	