

# 10月 学校給食献立予定表 (中学校)

令和7年度

塩谷町立学校給食センター

日付	献立名	主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料について記載しております。)						栄養価
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
1 水	主食 ごはん	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 飲用牛乳	4群	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		肉・魚・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻等	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖類	油脂	
1 水	副菜 さばのみぞ漬け焼き	さば	みそ					842
	主菜 ツナのり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		35.0
	副菜 ○●かんぴょう入りかきたまご	豆腐	たまご	にら	かんぴょう ねぎ	でんぶん		30.6
								1.9
2 木	主食 ◇☆ミニはちみつパン					パン		825
	主食 ◇和風きのこスパゲティ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ まいだけ	スパゲティ	油	31.3
	主菜 ◇●豆腐ナゲット(3個)	豆腐	魚肉すりみ 豆乳		たまねぎ	砂糖 小麦粉	油	35.0
	副菜 ●▲かに風味サラダ	オーチャンキング			きゅべつ きゅうり コーン		ごまドレッシング	2.9
3 金	主食 ごはん					米		802
	主菜 チンジャオロース	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが だけのこ もやし	砂糖 でんぶん	油 ごま油	30.0
	副菜 ◇▲●水餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆粉		にんじん 小松菜	きゅべつ ねぎ しょうが えのきだけ	小麦粉	ごま油	20.1
	その他 ◇○☆ミニオムレット	たまご	乳製品			砂糖 小麦粉		2.0
お月見 献立	主食 ごはん					米		836
6 月	主菜 ●うさぎハンバーグ ケチャップソース	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖		30.7
	副菜 ▲ごまあえ			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	24.5
	副菜 いも煮汁	牛肉		にんじん	まいだけ ごぼう はくさい ねぎ	里芋 砂糖	油	2.4
	その他 お月見ゼリー				りんご みかん ブルーベリー いちご	砂糖		
7 火	主食 ◇☆ナン					ナン		752
	主菜 ◇☆●キーマカレー	豚肉 大豆 いんげん豆		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ルウ	油	34.0
	主菜 ○☆チーズオムレツ	たまご	チーズ			砂糖 でんぶん	油	27.5
	副菜 ピーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		プロッコリー	きゅべつ コーン		ドレッシング	3.5
8 水	主食 ごはん					米		755
	主菜 ミナミカマスの米麹焼き	ミナミカゴカマス						37.0
	副菜 ●ひじきとゆばののために	大豆 さつま揚げ ゆば	ひじき	にんじん	(こんにゃく)	砂糖	油	19.0
	副菜 ●豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ	みそ		えのきだけ ねぎ			2.9
9 木	主食 ◇☆バターロールパン					パン		811
	主菜 鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉			たまねぎ にんにく レモン りんご	砂糖 でんぶん	油	33.9
	副菜 五目炒めビーフン	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし だけのこ しいたけ	ビーフン	ごま油	24.3
	その他 ■フルーツゼリーポンチ				もも りんご みかん アロエ	砂糖 ゼリー		3.2
10 金	主食 ごはん					米		807
	主菜 ◇サーモンフライ ソース	秋鮭	あおさのり			パン粉	油	28.9
	副菜 ▲●プロッコリーとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	プロッコリー にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング	20.9
	副菜 ●かぼちゃのみぞ汁	油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ			2.8
	その他 ブルーベリーゼリー			ブルーベリー果汁		砂糖		
16 木	主食 セルフクリ(栗)ームサンド(◇☆食パン)					パン		857
	その他 ☆フルーツクリ(栗)ーム		牛乳		みかん パイン	砂糖	生クリーム クリ	27.0
	主菜 ○◇●オムレツのこソースかけ	たまご			マッシュルーム えのきだけ しめじ たまねぎ	でんぶん 砂糖	油	34.7
	副菜 ◇ABCスープ	ワインナー		にんじん 小松菜	セロリ たまねぎ	じゃがいも マカロニ		3.0
17 金	主食 セルフピビンバ (ごはん)					米		833
	主菜 (★▲●焼き肉)	豚肉			たまねぎ しょうが にんにく		ごま油	35.3
	主菜 (○錦糸卵)	たまご						28.0
	副菜 (▲ナムル)			ほうれん草 にんじん	大豆もやし	砂糖	ごま油 ラー油 ごま	2.7
	副菜 ◇▲茎わかめのスープ	豚肉 とうふ	茎わかめ	にんじん	ねぎ だけのこ えのきだけ		ごま ごま油	
20 月	主食 ごはん ▲ふりかけ					米		787
	主菜 肉団子(3個)	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖		28.7
	副菜 おかかえ	かつおぶし	にんじん	きゅべつ もやし				20.6
	副菜 ●豚汁	豚肉 とうふ みそ	にんじん	だいこん ごぼう (こんにゃく) ねぎ	じゃがいも	油		2.5
21 火	主食 ◇☆シェルパン					パン		758
	主菜 ◇●白身魚フライ ソース	すけそだら 大豆				パン粉 でんぶん	油	29.5
	副菜 コーンサラダ			プロッコリー	コーン きゅべつ		ドレッシング	27.6
	副菜 ◇☆カレースープ	ワインナー	小松菜 にんじん	たまねぎ にんにく しめじ	じゃがいも ルウ	油		3.1
船生小リクエスト	主食 ごはん					米		906
22 水	主菜 ◇○☆●鶏のからあげ(3個)	鶏肉 たまご			しょうが	でんぶん 小麦粉	油	31.2
	副菜 春雨サラダ	ハム	にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油		33.3
	副菜 コンソメスープ	ワインナー	にんじん バセリ	たまねぎ はくさい えのきだけ				3.1
23 木	主食 ◇☆コッペパン ☆はちみつマーリ					パン	マーガリン	750
	主食 (玉生小) ◇☆ココアあげパン					パン ココア 砂糖	油	30.3
	主菜 ○☆スペイン風オムレツ	たまご ベーコン チーズ 牛乳		たまねぎ				29.1
	副菜 ◇☆●ボパイサラダ	ハム	ほうれん草 にんじん	きゅべつ			ドレッシング	3.1
	副菜 ◇☆コーンとしろいんげんのボタージュ	ワインナー いんげん豆 牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ コーン	ルウ	バター		
24 金	主食 ごはん					米		866
	主菜 ◇●さつまいもカレー	豚肉 白いんげん豆	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	さつまいも ルウ	油		26.8
	副菜 ◇○●パンパンジーサラダ	鶏ささみ	にんじん	きゅべつ もやし きゅうり			ドレッシング	21.7
	その他 ☆とちあいかヨーグルト		ヨーグルト		いちご果汁			2.4
27 月	主食 セルフかき揚げ丼 (ごはん)					米		872
	主菜 (◇●野菜かき揚げ・●天丼のたれ)			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	26.5
	副菜 ▲ツナとわかめの和え物	ツナ	わかめ		きゅうり きゅべつ		ごま油 ごま	31.0
	副菜 ●えのきと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	にんじん	えのきだけ ねぎ				3.2
28 火	主食 ◇☆アップルパン				りんご	パン		748
	主菜 レモンペッパー・チキン	鶏肉	パセリ	レモン にんにく			油	34.7
	副菜 ◇☆●花野菜サラダ		プロッコリー	きゅうり コーン カリフラワー			ドレッシング	28.2
	副菜 トマトスープ	ベーコン	トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル		3.4
29 水	主食 ごはん					米		842
	副菜 ★△えびしゅうまい(2個)	えび たら		たまねぎ				27.9
	副菜 ▲海藻サラダ		わかめ		だいこん コーン きゅうり		ドレッシング	22.3
	主菜 マーボーはるさめ	豚肉 みそ	にんじん ピーマン	ねぎ もやし たけのこ しいたけ	春雨 砂糖 でんぶん	ごま油		2.4
30 木	主食 ◇☆シェルパン					パン		804
	主菜 ◇●照焼チキンパティ	鶏肉		たまねぎ		パン粉 砂糖		31.0
	副菜 きゅべつサラダ		にんじん	きゅべつ きゅうり コーン			ドレッシング	30.5
	副菜 ◇☆●秋味シチュー	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん プロッコリー	たまねぎ しめじ	さつまいも ルウ	生クリーム クリ	3.1
ハロウィン 献立	主食 ごはん					米		823
31 金	主菜 ◇☆●きのこのハッシュドビーフ	牛肉	にんじん トマト	たまねぎ しめじ まいだけ マッシュルーム グリーンビース	ルウ	油		27.8
	副菜 ▲△ひじきと豆のサラダ	いんげん豆 ひよこ豆	ひじき	プロッコリー にんじん	きゅべつ		ドレッシング	24.3
	その他 ●パンブキンババロア	豆乳		かぼちゃ		砂糖		2.1

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・ねぎ・にら・だいこん・さつまいも

【食物アレルギー表示】◇小麦(微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナツツ類(くるみ・アーモンド等) ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー: 830kcal たんぱく質: 33.2g 脂質: 27.6g 食塩相当量: 2.5g未満

今月の平均 エネルギー: 815kcal たんぱく質: 30.8g 脂質: 26.6g 食塩相当量: 2.9g

※ 実際の摂取量には個人差があります。