

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

献立名		主 材 料（※使用量が少 ない 食 品 や、一部の調味料については記載してありません。）				主 に エ ネ ル ギ ー に な る		栄養価	
日付	※ 毎日、牛乳（200ml）が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	主 に 体 の 組 織 を 作 る		主 に 体 の 調 子 を 整 え る				エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
		たんぱく質	無機質	飲用牛乳	ビタミン	炭水化物	脂質	脂質	脂質(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	食塩相当量(g)	
1 水	主食	ごはん				米		842	
	副菜	さばのみそ漬焼き	さば みそ					35.0	
	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	30.6	
	副菜	○●かんぴょう入りかきたま汁	豆腐 たまご		にら	かんぴょう ねぎ	でんぷん	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 しめじ えのきたけ マッシュルーム	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	オーシャンキング			きゃべつ 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 ビーマン	にんにく しょうが たけのこ もやし	砂糖 でんぷん	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	きゃべつ ねぎ しょうが えのきたけ	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	
	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
6 月	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		
	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 ビーマン	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 でんぷん	油	27.5
7 火	副菜	ビーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		ブロッコリー	きゃべつ コーン		ドレッシング	3.5
	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	●ひじきとゆばのいために	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
8 水	副菜	●豆腐とわかめのみそしる	豆腐 油揚げ わかめ	みそ		えのきたけ ねぎ			2.9
	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 でんぷん	油	33.9
	副菜	五目炒めビーフン	豚肉		にんじん ビーマン	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	ビーフン	ごま油	24.3
9 木	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
	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	▲●ブロッコリーとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	ブロッコリー にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング	20.9
10 金	副菜	●かぼちゃのみそ汁	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		
	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 くり	27.0
16 木	主菜	○◇●オムレツきのこソースかけ	たまご			マッシュルーム えのきたけ しめじ たまねぎ	でんぷん 砂糖	油	34.7
	副菜	◇ABCスープ	ウインナー		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
	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
17 金	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 たけのこ えのきたけ		ごま ごま油	
	主食	ごはん ▲ふりかけ				米		787	
20 月	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	おかかあえ	かつおぶし		にんじん	きゃべつ 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
	主食	◇☆シェルパン				パン		758	
21 火	主菜	◇●白身魚フライ ソース	すけそうだら 大豆			パン粉 でんぷん	油	29.5	
	副菜	コーンサラダ			ブロッコリー	コーン きゃべつ		ドレッシング	27.6
	副菜	◇☆カレースープ	ウインナー		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
	主食	ごはん				米		906	
船生小 リクエスト	主菜	◇○☆●鶏のからあげ（3個）	鶏肉 たまご			しょうが	でんぷん 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	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい えのきたけ			3.1
	その他	●いちごクレープ	豆乳			いちご果汁 レモン果汁	でんぷん 米粉		
23 木	主食	◇☆コッペパン ☆はちみつマーガリン				パン	マーガリン	750	
	主菜	(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	じゃがいも 砂糖		29.1
	副菜	◇☆●ポパイサラダ	ハム		ほうれん草 にんじん	きゃべつ		ドレッシング	3.1
24 金	副菜	◇☆コーンとしろいんげんのポタージュ	ウインナー いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	ルウ	バター	
	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	◇●▲バンバンジーサラダ	鶏ささみ		にんじん	きゃべつ もやし きゅうり		ドレッシング	21.7
27 月	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	
	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 きゃべつ		ごま油 ごま	31.0
28 火	副菜	●えのきと豆腐のみそしる	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	えのきたけ ねぎ			3.2
	主食	◇☆アップルパン				りんご	パン		748
	主菜	レモンベッパーチキン	鶏肉		パセリ	レモン にんにく		油	34.7
	副菜	◇☆●花野菜サラダ			ブロッコリー	きゅうり コーン カリフラワー		ドレッシング	28.2
29 水	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
	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	パン粉 小麦粉 でんぷん		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
30 木	主菜	マーボーはるさめ	豚肉 みそ		にんじん ビーマン	ねぎ もやし たけのこ しいたけ	春雨 砂糖 でんぷん	ごま油	2.4
	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	きゃべつサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり コーン		ドレッシング	30.5
ハロウィン 献立	副菜	◇☆●秋味シチュー	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	さつまいも ルウ	生クリーム くり	3.1
	主食	ごはん				米		823	
	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 グリンピース	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	ブロッコリー にんじん	きゃべつ		ドレッシング	24.3
31 金	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・ナッツ類（くるみ・アーモンド等） ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品（みそを除く） ■もち

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 今月の平均 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
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。