

令和7年 10月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜				材 料 名						栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる (赤)		主に体の調子を整える (緑)		主にエネルギーになる (黄)		エネ ル ギー kcal	たん ば く 質 g	脂質 g	食塩g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	シナモン 揚げパン	牛 乳	豆腐のチリソース煮 豆豆サラダ	豚肉 豆腐 大豆 いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ グリンピース きゅうり 枝豆 コーン	コッペパン さとう でんぷん	油 ドレッシング	813	34.5	36.1	2.9
2	木	ごはん	牛 乳	照り焼きチキン 小松菜のごま和え なすとかぼちゃのみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ ねぎ	にんにく もやし なす たまねぎ	米 さとう でんぷん	ごま	754	30.7	21.5	3.4
3	金	ごはん	牛 乳	とりとこんにゃくのみそ煮 なます	とり肉 厚揚げ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ しょうが 大根 きゅうり ゆず	米 こんにゃく じゃがいも さとう	油	765	28.9	21.6	2.8
6	月	ごはん	牛 乳	さばのみそ煮 のっぺい汁 きゅうりの香りづけ	さば みそ とり肉 油揚げ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが 大根 ごぼう きゅうり	米 さとう さといも でんぷん	ごま油	781	32.2	23.1	3.8
7	火	ごはん お魚ふりかけ	牛 乳	豚肉とにらの炒め物 さつまいものクリーム煮	豚肉	牛乳	にら にんじん	にんにく たけのこ エリンギ もやし たまねぎ キャベツ	米 さつまいも さとう	油 バター	765	29.2	18.5	2.0
8	水	食パン	牛 乳	焼きうどん ポークしゅうまい ヨーグルト	豚肉 削り節 しゅうまい	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	食パン うどん	油	776	32.4	24.7	3.7
9	木	ごはん	牛 乳	高野豆腐の卵とじ すだち酢和え	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	米 じゃがいも さとう	油	746	31.1	20.7	2.9
10	金	(ごはん)	牛 乳	中華丼 はんぺんの石垣揚げ	豚肉 いか かまぼこ はんぺん	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが	米 さとう でんぷん 小麦粉	油 ごま	772	35.1	20.4	2.8
14	火	ごはん	牛 乳	五目煮 大豆といりこの揚げ煮	とり肉 がんもどき ちくわ 大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	米 じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	油 ごま	795	31.6	23.4	2.6
15	水	食パン 大豆チョコペースト	牛 乳	チリコンカン ハムサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 いんげん豆 チキンハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす 枝豆 コーン きゅうり キャベツ	食パン じゃがいも	油 バター ドレッシング 大豆チョコペースト	751	33.7	31.7	3.2
16	木	ごはん	牛 乳	手作りごまつくね ゆかりあえ 魚そうめん汁	とりひき肉 豚ひき肉 卵 みそ おさかな麺	牛乳 わかめ	にんじん しそ ねぎ	しょうが えのきたけ キャベツ たまねぎ しいたけ	米 パン粉 さとう	ごま	781	33.7	24.0	2.9
17	金	ごはん ひじきのり	牛 乳	すきやき いんげんのごま和え	牛肉 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ひじきのり	ねぎ さやいんげん にんじん	白菜 たまねぎ 大根 しいたけ	米 さとう こんにゃく 焼きふ	油 ごま	737	29.1	22.1	2.7
20	月	ごはん	牛 乳	かぼちゃの煮物 たまごやき こんぶ和え	とり肉 がんもどき たまごやき	牛乳 塩昆布	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	油 ごま	866	30.8	31.1	2.6
21	火	(ごはん)	牛 乳	バターチキンカレー フルーツのゼリーあえ	とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	にんにく たまねぎ グリンピース みかん もも パイナップル ナタデココ	米 じゃがいも あわせるゼリー	油 バター	821	24.2	21.2	2.5
22	水	食パン	牛 乳	和風スパゲッティ ハムステーキ ポイル野菜	ベーコン ハムステーキ	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	食パン スパゲッティ	油 バター ドレッシング	783	35.4	28.6	4.1
23	木	炊き込みごはん	牛 乳	さばのすだち風味 厚揚げのみそ汁	とり肉 油揚げ さば 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ ごぼう すだち 大根 えのきたけ	米 こんにゃく さとう でんぷん	油	782	35.1	25.8	3.9
24	金	ごはん	牛 乳	豚キムチ わかめスープ 豆乳プリンタルト	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	キムチ 白菜 たまねぎ にんにく	米 こんにゃく さとう 豆乳プリンタルト	ごま油	803	31.0	25.6	3.4
27	月	ごはん	牛 乳	ぶた肉のやながわ煮 中華風和え物	豚肉 卵 とりささみ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ	米 こんにゃく さとう	ごま油	726	32.7	17.2	2.6
28	火	ごはん	牛 乳	ヤンニョムチキン ポイルキャベツ 水ぎょうざスープ	とり肉 水ぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく キャベツ 白菜 たまねぎ しいたけ	米 でんぷん さとう	油 ごま	864	33.2	29.1	2.8
29	水	食パン	牛 乳	さつまいものソイシチュー コーンと枝豆のサラダ	とり肉 大豆 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ れんこん 枝豆 コーン	食パン さつまいも	油 ドレッシング	777	31.8	30.4	3.6
30	木	ごはん	牛 乳	いわしのかんろ煮 きんぴらごぼう なめこ汁	いわしのかんろ煮 大豆 さつまあげ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう なめこ たまねぎ	米 さとう	ごま油 ごま	759	29.7	22.5	3.3
31	金	ごはん	牛 乳	厚揚げの中華煮 切り干し大根のナムル	厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しめじ 枝豆 切干大根	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	756	28.5	21.6	2.3

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。