



令和7年 10月 学校給食献立予定表



中学校

美波町立学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	の み も の	おかず	材 料						栄養価(上段…小学校 下段…中学校)		
					血・肉・骨になる(あか)		体の調子を整える(みどり)		働く力や熱になる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	%	%
1	水	ごはん すだち果汁	牛乳	さばの塩焼き きゅうりのおかかあえ 豚肉と野菜のオイスターソース炒め	さば かつお節 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ すだち果汁	こめ さとう 油 ごま油		689 822	17.3 16.4	32.4 29.5
2	木	ごはん	"	ブルコギ たまごスープ	豚肉 ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ まいたけ とうもろこし	こめ さとう 油 白ごま ごま油		639 798	14.6 14.2	30.4 28.6
3	金	ごはん	"	豚丼 ゆずびたし	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しらたき しょうが えのきたけ ゆず酢	こめ さとう 油		623 778	13.6 13.3	28.6 26.6
～ 十 五 夜 献 立 ～				うさぎの和風ハンバーグ ゆかりあえ さつま汁	ハンバーグ とうふ 油揚げ みそ	牛乳	ゆかり にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり こんにゃく 大根 しょうが	こめ さとう 油		654 834	12.3 12.1	22.6 21.4
6	月	ごはん じゅうごや 十五夜デザート	"	きのこのスパゲティ ピーンズサラダ	ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり	こめ さとう 油		611 757	14.5 14.4	36.1 35.3
7	火	ごはん 食パン いちごジャム	"	肉じゃが 切り干し大根のツナあえ	豚肉 ちくわ ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ こんにゃく えだまめ 切り干し大根 キャベツ	こめ さとう 油 白ごま		670 839	14.6 14.1	19.5 17.7
9	木	ごはん ベビーチーズ	"	中華丼 シューマイ	豚肉 いか えび シューマイ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい しょうが	こめ さとう 油		628 798	18.2 17.6	24.8 22.6
～ 目 の 愛 護 献 立 ～				鮭のなかおちカツ ほうれん草のごまあえ わかめの中華スープ	鮭のなかおちカツ とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ ブルーベリータルト	こめ さとう 油 白ごま		712 897	11.7 11.6	31.5 30.0
14	火	ごはん 食パン タルタルソース	"	セルフサンド (フィッシュフライ そえ野菜) とり肉ときのこのトマト煮	フィッシュフライ とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	キャベツ きゅうり にんにく しめじ 干しいたけ たまねぎ グリンピース	こめ さとう 油 食パン さとう じゃがいも タルタルソース		664 816	17.0 17.0	39.3 37.6
15	水	ごはん	"	厚揚げのうま煮 海藻サラダ	豚肉 厚揚げ ちくわ ハム	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり	こめ さとう 油		641 805	14.1 13.6	27.9 25.8
16	木	ごはん	"	タンドリーチキン 即席漬け みそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	しょうが にんにく レモン汁 キャベツ たまねぎ	こめ 米		605 786	17.1 17.2	28.6 28.1
17	金	ごはん	"	吉野煮 わかめの酢の物	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	こめ さとう 油		613 768	13.7 13.2	22.0 20.0
～ 食 育 の 日 献 立 ～				さんまのかばすレモン煮 きゅうりの塩昆布和え とうふのすまし汁	とり肉 かまぼこ さんまのかばすレモン煮 とうふ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう しめじ エリンギ えだまめ きゅうり えのきたけ たまねぎ	こめ 米		609 700	17.3 17.1	34.3 32.1
20	月	秋の香りごはん	"	焼きビーフン 大根サラダ	豚肉 いか ちくわ ハム	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ 大根 きゅうり	こめ さとう 油 食パン ビーフン キャラメルパテ ごまドレッシング		636 783	16.0 16.1	32.0 31.3
22	水	ごはん	"	カレーライス フルーツゼリーミックス	豚肉 フルーツ	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく みかん パイン 黄桃	こめ じゃがいも ゼリー 油		680 852	10.3 9.8	22.6 20.8
23	木	ごはん	"	かぼちゃとひき肉のサンドフライ おひたし 高野豆腐の卵とじ煮	かぼちゃひき肉フライ かつお節 高野豆腐 とり肉 かまぼこ たまご	牛乳 高野豆腐	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ 干しいたけ	こめ さとう 油		685 874	15.4 14.8	25.5 23.9
24	金	ごはん	"	チャアシャン豆腐 バンバンジー	厚揚げ 豚肉 みそ ささみ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ たけのこ えだまめ きゅうり もやし	こめ さとう 油 ばんばんジー 棒棒鶏ドレッシング		662 832	17.5 17.1	26.6 24.4
27	月	ごはん	"	卵と野菜の炒め物 ギョーザの甘酢あん	たまご 豚肉 ギョーザ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	こめ さとう 油		710 907	11.5 11.2	32.1 30.5
28	火	ごはん 食パン ケチャップ メープルジャム	"	なると金時オムレツ そえ野菜 洋風煮	とり肉 ベーコン なると 金時オムレツ	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ えだまめ	こめ じゃがいも 油 食パン じゃがいも メープルジャム		603 763	15.8 15.6	33.7 32.9
29	水	カレーピラフ	"	かぼちゃグラタン ブロッコリーのドレッシングあえ ジュリエヌスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ グリンピース キャベツ	こめ 米		681 853	11.1 10.5	39.5 39.4
30	木	ごはん	"	あじの南蛮漬け 切り干し大根の炒め煮	あじ 油揚げ さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 切り干し大根 干しいたけ こんにゃく えだまめ	こめ さとう 油		664 820	15.2 13.8	22.9 20.9
31	金	臨 休											

※物質購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校「中学年」：中学校…エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13～20%
脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの20～30%となっております。

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を
意識してろう!

にんじん かぼちゃ ほうれん草
レバー うなぎ

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。煮物や炒め物、揚げ物、和え物、ケーキなど、どんな料理にも合う野菜です。

きんぴら かきあげ ケーキ

10月 給食のポイント

○3日(金)…新メニュー「豚丼」
○6日(月)…十五夜献立(十五夜の月は、いもの収穫の時期と重なることから、別名「いも名月」とも呼ばれます。)
○10日(金)…目の愛護献立(ほうれんそうやにんじんにはカロテンが多く含まれます。また、ブルーベリーのアントシアニンや鮭のアスタキサンチンも目の健康によい成分の1つです。)
○16日(木)…新メニュー「タンドリーチキン」
○20日(月)…食育の日献立 ☆毎月19日は「食育の日」です。
(きのこやくり、さんまなど、秋に旬の食材を多く使っています。)
○21日(火)…新メニュー「焼きビーフン」
○30日(木)…新メニュー「あじの南蛮漬け」