



令和7年度10月学校給食献立予定表



親園中学校

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1人あたり	たんぱく質	脂質	塩分
			血・筋肉・骨になる食品		体のちようしをとのえる食品		エネルギーのもとになる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
1	水	小さいココア揚げパン 牛乳 チャンボンうどん 切干大根とわかめのサラダ ベビーパイン	豚肉	牛乳	にんじん	白菜	パン	油	638	23.6	22.5	2.7
			さつま揚げ	わかめ	チンゲンサイ	たけのこ	うどん	ごま油	832	30.3	28.0	3.4
2	木	麦ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 さつま芋汁	ホッケ	牛乳	にんじん	大根	米	油	630	27.2	17.8	2.5
			豚肉	みそ	小松菜	しいたけ	麦	さつま芋	800	32.7	20.0	3.0
今日は「かみかみ献立」です。かみごたえのある食材がたくさん入っています。よくかむことを意識して食べましょう。												
3	金	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 豚キムチ炒め 中華スープ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米	油	627	24.9	20.3	2.5
			鶏肉		にら	もやし	砂糖	ごま油	822	31.4	24.9	3.3
6	月	ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ・炒り卵) ごまあえ なめこ汁	豚肉	牛乳	ほうれん草	もやし	米	油	624	26.5	21.1	2.3
			油揚げ		にんじん	大根	砂糖	ごま	799	32.7	24.8	2.9
7	火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚肉とごぼうの炒め煮 具だくさんみそ汁	卵	牛乳	にんじん	ごぼう	米	油	626	26.0	18.5	2.6
			豚肉	わかめ	小松菜	しいたけ	砂糖		803	32.3	21.7	3.2
8	水	丸パン 牛乳 照り焼きチキンパティ 花野菜サラダ 白いんげん豆のクリームスープ	鶏肉	牛乳	ブロッコリー	カリフラワー	パン	ドレッシング	621	25.8	23.2	2.6
			ベーコン		にんじん	とうもろこし	じゃが芋		824	33.2	28.0	3.6
9	木	麦ごはん 牛乳 ひよこ豆入りドライカレー 大根サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米	油	664	23.5	20.2	1.6
			ひよこ豆	ヨーグルト	ピーマン	きゅうり	砂糖	ドレッシング	844	28.1	23.3	2.0
10	金	ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼き 白菜のおひたし 肉じゃが ブルーベリーゼリー	アジ	牛乳	にんじん	白菜	米	油	655	28.7	18.1	1.7
			豚肉		ほうれん草	玉ねぎ	砂糖	ごま油	855	34.6	20.6	2.2
16	木	麦ごはん 牛乳 ハッシュドチキン プレーンオムレツ 野菜サラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米	油	694	24.1	24.2	2.6
			卵		パセリ	しょうが	麦	ドレッシング	869	28.5	27.1	3.3
17	金	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 ごまじゃこサラダ まろやか豆乳みそ汁	鶏肉	牛乳	小松菜	玉ねぎ	米	油	644	28.0	19.1	2.9
			卵		にんじん	グリーンピース	砂糖	ごま	813	35.2	23.2	3.6
20	月	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) 茎わかめのスープ アセロラゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	もやし	米	油	659	27.0	22.8	2.3
			生揚げ	茎わかめ	ほうれん草	しょうが	砂糖	ごま	816	32.3	26.1	2.7
21	火	有機米ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 即席漬け ほうとう汁	生揚げ	牛乳	にんじん	グリーンピース	米	油	668	27.9	21.8	2.1
			豚肉	こんが	かぼちゃ	キャバツ	砂糖	でん粉	861	34.9	26.0	2.7
ほうとう汁は、山梨県の郷土料理です。小麦粉を練って、平らに切った麺をみそ仕立ての汁で煮込んだものです。												
22	水	コッパパン 牛乳 スラッピージョー ツナサラダ ポトフ フルーツ杏仁風プリン	豚肉	牛乳	トマト	玉ねぎ	パン	油	631	27.9	19.9	2.7
			まぐろフレーク		にんじん	キャバツ	砂糖	ドレッシング	822	35.4	23.5	3.7
23	木	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ 和風サラダ すいとん汁	タラ	牛乳	にんじん	もやし	米	油	633	23.4	17.5	2.2
			ちくわ	わかめ		しいたけ	パン	ごま油	833	29.2	20.2	2.9
24	金	ごはん 牛乳 納豆 ウインナー さつま揚げ	納豆	牛乳	ほうれん草	キャバツ	米	油	700	23.5	22.0	2.0
			ウインナー		にんじん	もやし	さつま芋	ごま	896	27.6	26.0	2.6
27	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉	牛乳	にんじん	キャバツ	米	油	660	28.1	21.6	1.9
			豆腐		ほうれん草	もやし	しゅうまいの皮	ごま油	862	35.8	26.3	2.5
28	火	ごはん 牛乳 サンマのかぼすレモン煮 小松菜とチキンのマスタードあえ すき焼き風煮	サンマ	牛乳	小松菜	キャバツ	米	油	690	29.7	26.3	2.2
			鶏肉		にんじん	白菜	砂糖	ごま	855	35.8	29.4	2.7
29	水	丸パン 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ キャバツのコールスロー ABCマカロニスープ	豚肉	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ	パン	ドレッシング	616	26.3	22.1	2.5
			鶏肉		にんじん	えのきたけ	砂糖		832	34.5	27.7	3.4
30	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきのサラダ パンプキンパバロア	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米	油	719	25.9	20.1	2.8
			鶏肉	チーズ		しょうが	麦	じゃが芋	898	28.5	25.1	3.6
31	金	ごはん 牛乳 ソースから揚げ からしあえ 卵とわかめのスープ	鶏肉	牛乳	小松菜	にんにく	米	油	661	25.8	24.0	2.4
			かまぼこ	わかめ	にんじん	しょうが	でん粉	ごま	832	31.2	27.7	3.0
計(20回)												
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。						小学生(中学年)		月平均	653	26.2	21.2	2.4
						中学生		月平均	838	32.2	25.0	3.0
						栄養量		基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
								基準量	830	34.2	23.1	2.5未満