

令和7年 10 月 献立予定表(中学校)

旭市学校給食センター

★今月のめあて★ 季節の食べ物について知ろう。

日	曜	献立			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) 食塩相当量(g)
		主食	牛乳	おかず	「1群」魚・肉・卵・豆・豆製品	「2群」牛乳・乳製品・小魚・海藻	「3群」緑黄色野菜	「4群」その他の野菜・果物	「5群」穀類・いも類・砂糖	「6群」油脂	
1	水	麦ご飯	○	ゆで卵 こんにやくサラダ 鉄人キーマカレー	 卵 かまぼこ ぶた肉 レバー 大豆	牛乳 スキムミルク	人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり こんにやく コーン にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ マッシュルーム 枝豆	米 麦 砂糖	ごま油 油 バター カレールウ	847 35.5 28.5 2.4
2	木	ご飯	○	冷ややっこ しょうゆ あじのいそペフライ 肉じゃが とりだんごじる	とうふ あじのいそペフライ ぶた肉 生あげ とりだんご	牛乳			米 砂糖 じゃがいも	油 油	800 36.7 23.1 2.8
3	金	ご飯	○	ミニアヤロラゼリー② ぶた肉のしょうが焼き 和風野菜いため みそけんちんじる お月見だんご	ぶた肉 ぶた肉 とり肉 生あげ みそ	牛乳		しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ 大根 ししいたけ ねぎ	米 ゼリー 砂糖 塩こうじ 里いも		810 38.4 24.4 2.4
6	月	麦ご飯	○	チキンカツ 里いものそぼろに お月見汁	 鶏肉 卵 みそ ぶた肉 生あげ かまぼこ	牛乳	人参 人参 小松菜		米 麦 だんご 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 里いも	油 ごま 油	881 37.1 24.0 2.3
ビッグホトライズ松ヶ谷様より豚肉寄贈				花しゅうの角にどんの具 ほうれん草のごま和え かきたまじる	ぶた肉 なると 卵 とり肉	牛乳	人参 ほうれん草 人参 小松菜 人参	ねぎ しょうが なし キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	ごま 油 バター	810 33.1 29.3 2.3
7	火	ご飯	○	牛肉コロッケ リボンサラダ ポークビーンズ	ハム ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	人参 人参 小松菜 人参	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース	米 コロッケ マカロニ	油 ごま 油 ドレッシング 油 生クリーム	856 28.6 28.0 3.1
9	木	麦ご飯	○	焼ききょうざ② ツナとわかめのサラダ 八宝菜	きょうざ ツナ ぶた肉 うずら卵 えび いか	牛乳	いんげん 赤ピーマン 人参 チンゲンサイ	もやし きゅうり レモン果じゅう しょうが たけのこ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉	ごま ごま油 ドレッシング 油	805 32.6 23.4 2.8
10	金	ご飯	○	ブルーベリーゼリー いかにのこみソース 根菜のきんぴら とうふのみそじる	いか ぶた肉 さつまあげ 油あげ とうふ みそ	牛乳	人参 人参 小松菜	ねぎ にんにく しょうが ごぼう れん根 大根 ねぎ	米 ゼリー でん粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 油 ごま ごま油	825 35.6 23.0 2.2
14	火	ご飯	○	海せんしゅうまい② 春雨サラダ マーボーとうふ オレンジ	海せんしゅうまい ハム 卵 ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	人参 人参 なら	きゅうり にんにく しょうが ししいたけ たけのこ ねぎ	米 春雨 砂糖 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油 ごま油	792 28.2 23.1 3.1
15	水	ご飯	○	とり肉のねぎ塩焼き こうやとうふと根菜のに物 なめことじゃがいものみそじる	とり肉 とり肉 こうやとうふ とうふ みそ	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	しょうが にんにく ねぎ しょうが ししいたけ ごぼう たけのこ こんにやく	米 砂糖 砂糖	ごま油 油	784 36.2 24.8 2.4
16	木	ご飯	○	さばのあまから焼き さつまいもとぶた肉のあまからいため キャベツと肉だんごのスープ	さばのあまからづけ ぶた肉 肉だんご	牛乳	人参 人参	玉ねぎ まいたけ マッシュルーム コーン 玉ねぎ キャベツ	米 さつまいも 砂糖	油	802 29.0 26.7 1.9
17	金	麦ご飯	○	大豆のひりから肉みそどんの具 いそか和え さつまじる	ぶた肉 大豆 みそ かつおぶし 油あげ とうふ みそ	牛乳 チーズ のり	人参 人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ ししいたけ 枝豆 キャベツ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも	 油 パン ジャム	814 36.2 25.3 3.1
20	月	コッペパン	○	ブルーベリージャム チーズオムレツ かぼちゃのアーモンドサラダ きのこのシチュー	チーズオムレツ ハム とり肉	牛乳 スキムミルク 牛乳	かぼちゃ 人参	きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ	米 砂糖 じゃがいも 白花豆	アーモンド マヨネーズ 油 バター ペンヤメルソース 生クリーム	797 32.5 31.9 3.4
21	火	ご飯	ジョア	マンチカツ 大根のそぼろに とり五目じる	マンチカツ ぶた肉 ちくわ とり肉 みそ	ジョア	人参 いんげん 人参 小松菜		米 砂糖 里いも	油 油	771 28.9 21.3 2.7
22	水	麦ご飯	○	ヨールスロー ポークハヤシ ラッキーキャットのスイートポテト	ハム ぶた肉 卵	牛乳 スキムミルク	人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース	米 麦 砂糖 さつまいも 砂糖	ドレッシング 油 ハヤシルウ 生クリーム バター 生クリーム	848 29.1 24.6 2.6
23	木	ご飯	○	さけのもみじ焼き いためビーフン とさんごじる	さけ ぶた肉 ぶた肉 みそ	牛乳	人参 人参 なら 人参 小松菜	しょうが にんにく ししいたけ たけのこ キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ コーン	米 ビーフン 砂糖 油 じゃがいも	マヨネーズ 油 ごま油	835 34.0 31.0 2.7
24	金	さつまいも ご飯	○	ヨーグルト さきみのこみあげ ごまマヨ和え つみれじる	とり肉 いわしつみれ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 人参 小松菜	しょうが にんにく キャベツ もやし 大根 えのきたけ しょうが ねぎ	米 さつまいも でん粉 小麦粉 砂糖	ごま 油 ごま ごま マヨネーズ	817 37.9 23.4 2.7
27	月	麦ご飯	○	鉄ウエハース とり肉のレモン風味焼き キャベツのごまみそいため さわにわん	とり肉 ぶた肉 みそ ぶた肉	牛乳	人参 ビーマン 人参 三つ葉	えのきたけ レモン しょうが ねぎ もやし キャベツ ごぼう 大根 たけのこ ししいたけ	米 麦 ウエハース 砂糖 ごま油 ごま		770 33.6 25.7 2.3
28	火	焼きそば めん	○	アーモンドフィッシュ チキンナゲット② きゅうりとさきみの和え物 ジャージャーめんの具	チキンナゲット とり肉 ぶた肉 大豆 みそ	牛乳 こざかな	人参 人参 なら	きゅうり にんにく しょうが ししいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	米 ミルメーク 砂糖 砂糖 でん粉	アーモンド 油 ごま ごま油 ごま油	833 38.5 29.0 3.4
29	水	ご飯	○	ミルメーク かれいのたつ田あげ 生あげのそぼろに 白玉じる	かれいのたつ田あげ とり肉 生あげ とり肉 なると	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ ししいたけ 大根 えのきたけ	米 ミルメーク 砂糖 でん粉 白玉	油 ごま油	804 32.7 21.1 1.9
30	木	ご飯	○	ねぎとひじきのとうふハンバーグ 切り干し大根に 根菜のごまじる	ぶた肉 とうふ 卵 ぶた肉 さつまあげ 油あげ みそ	牛乳 牛乳 スキムミルク ひじき	人参 いんげん 人参 小松菜	ねぎ しょうが 切り干し大根 こんにやく ごぼう れん根 大根 こんにやく ねぎ	米 パン粉 でん粉 砂糖 砂糖	油 ごま	786 35.0 23.9 2.5
31	金	麦ご飯	○	ツナとひじきのサラダ ポークカレー かぼちゃパイ	ツナ ぶた肉	牛乳 ひじき スキムミルク 牛乳 スキムミルク	赤ピーマン 人参 かぼちゃ	もやし きゅうり 枝豆 レモン果じゅう にんにく 玉ねぎ グリンピース	米 麦 砂糖 砂糖 じゃがいも デニッシュ 砂糖	ごま油 ドレッシング ごま 油 カレールウ バター	843 28.4 25.5 2.5

○内の数字は、1人分の配食数です。 生徒一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質34.2g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g
★印は、業者が直接配送します。 生徒一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー815kcal たんぱく質33.5g 脂質25.5g 食塩相当量2.6g

10／6(月)
WASHOKUの日
～お月見給食～
10月6日は十五夜です。一年で一番、月がきれいに見えるといわれており、すすきをかざったり、里いもやお団子をお供えしたりして、秋の収穫に感謝します。



10／22(水)
ものがたり給食
むらさきふじんからいらされた暗号をといたおしりたんていは、宝物を探しにオーイモ農園へ向かいます。給食には、おしりたんてい事務所の一階にあるラッキーキャットのスイートポテトが登場します。
【参考本】
おしりたんてい
むらさきふじんのあんごういけん
作・絵：トロル 出版：ポプラ社



10／17(金)
千産千消(ちさんちしょう)デー
千葉県でとれたものを、千葉県で食べましょう！
使用地場産物
米 牛乳 ぶた肉
ほうれん草 キャベツ ねぎ
さつまいも 小松菜 みそ



10／1(水)
鉄人給食
～鉄人キーマカレー～
旭市学校給食センターでは、「レバー食べれば、鉄人になれる給食 鉄人給食」として、1か月に1回、ぶたレバーを使った給食を取り入れています。



- 旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
- 都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。