

2025年(令和7年)10月分 学校給食献立表(中学校)第1地区

※除去食対応する献立には○マークを記しています。  
 ※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食食物資配表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	1日・水	2日・木	3日・金	6日・月	7日・火	8日・水	9日・木	10日・金	14日・火	15日・水	16日・木		
献立名	米飯 牛乳 もずく汁 じゃがいものそば煮 野菜菜納豆	コッペパン 牛乳 きのこチンゲンサイのスープ ♡ツナマヨボテ りんごかん	米飯(小盛) 牛乳 ♡あんかけうどん さばの煮付け 昆布とけずり節のふりかけ	さばとひじきのご飯 牛乳 キャベツの味噌汁 芋煮	コッペパン 牛乳 春雨汁 鯖のトマト煮 桃ヨーグルト	米飯 牛乳 秋♡オマカレ もずく和え	コッペパン 牛乳 米粉マカロニのミネストローネ ♡ビーンズサラダ	米飯 牛乳 そうめん汁 さんまの蒲焼き 野菜菜大根	コッペパン 牛乳 野菜スープ 鮭とじゃがいものバジルソース きなこクリーム	米飯 牛乳 筑前煮 栗わかめのごまドレッシング和え	コッペパン 牛乳 ♡えびと野菜のスープ ドライカレー かばちゃぜんざい		
材料名および使用量(g)	豆腐 40:○ もずく 15:○ にんじん 15:△ えのきたけ 10:○ かまぼこ 10:△ うすくちしょうゆ 5:○ 本みりん 1:○ 塩 0.3:○ だし昆布 0.5:○ けずり節 3:○ 水 150:○ --- じゃがいも 60:△ たまねぎ 15:○ 鶏肉ミンチ(むね) 20:○ 酒 0.5:○ しょうが 1:○ 綿実油 0.5:○ こいくちしょうゆ 3:○ 砂糖 2:○ 水 10:○ --- 納豆 20:○ 野菜菜づけ 10:○ うすくちしょうゆ 0.3:○ かつお節 0.2:○ ごま 0.5:○	鶏肉 20:○ 酒 0.5:△ えのきたけ 15:△ にんじん 15:△ たまねぎ 20:△ しょうが 20:△ でんぶ 1:○ うすくちしょうゆ 4:○ 塩 0.2:○ けずり節 3:○ 水 150:○ --- じゃがいも 60:○ たまねぎ 20:○ ツナ(オイル漬け) 12:○ 調理ワイン 0.5:○ 綿実油 0.5:○ 塩 0.2:○ こしょう 0.04:○ マヨネーズ 5:○ --- りんごジュース 40:○ 砂糖 5:○ 菜天 4:○ 水 35:○	うどん(冷凍) 20:○ 卵 25:○ うす揚げ 10:△ にんじん 15:△ たまねぎ 20:△ しょうが 20:△ でんぶ 1:○ うすくちしょうゆ 4:○ 本みりん 0.5:○ 塩 0.2:○ けずり節 3:○ 水 150:○ --- 水 130:○ --- さば 1切れ しょうが 1.5:○ 酒 0.5:○ こいくちしょうゆ 3:○ 砂糖 3:○ 本みりん 0.5:○ 水 12:○ --- 昆布 0.5:○ けずり節(R) 3:○ 酒 0.5:○ 砂糖 1:○ 本みりん 1.5:○ だし汁 4:○ ごま 1.5:○	精白米 95:○ さば(オイル漬け) 20:○ ひじき(乾燥) 1:○ こいくちしょうゆ 1:○ たまねぎ 4:○ 本みりん 0.5:○ 塩 0.2:○ 水 110:○ --- キャベツ 30:△ たまねぎ 20:△ うす揚げ 10:△ にんじん 10:△ もやし 1:○ みそ 14:○ いりこ 3:○ 酒 0.1:○ 水 150:○ --- 牛肉 15:○ 酒 1:○ さといも 30:○ ケチャップ 10:△ こんぱく 15:△ ウスターソース 1:○ 水 5:○ --- 白桃(シロップ漬け) 20:△ ヨーグルト 50:○ 砂糖 0.1:○	はるさめ 8:○ 鶏肉 20:○ いんげんまめ(乾燥) 0.5:○ さつまいも 40:○ たまねぎ 20:△ じゃがいも 30:△ しめじ 10:△ にんにく 0.5:△ しょうが 0.5:△ 塩 1:○ こしょう 0.05:○ けずり節 3:○ 小麦粉 7:○ 綿実油 7:○ カレー粉 1.5:○ 水 160:○ --- たら 50:○ 調理ワイン 1:○ マロニ 5:○ いりこ 2:○ たまねぎ 15:△ トマト(水煮) 10:△ にんにく 0.5:△ 塩 1:○ こしょう 0.03:○ ウスターソース 5:○ 水 2:○ --- きんときまめ(乾燥) 7:○ 砂糖 0.3:○ 酢 0.2:○ 塩 0.05:○ こしょう 0.01:○ ツナ(オイル漬け) 10:○ 水 70:○ --- もずく 15:○ 豆腐 1:○ ツナ(オイル漬け) 12:○ だいこん 30:△ 塩 0.1:○ 酢 3:○ うすくちしょうゆ 1.5:○ 砂糖 1:○	豚肉ミンチ 30:○ 調理ワイン 0.5:○ いんげんまめ(乾燥) 10:○ さつまいも 40:○ たまねぎ 50:△ キャベツ 20:△ トマト(水煮) 10:△ トマトピューレ 0.5:△ ケチャップ 1:○ とんかつソース 0.5:○ スープベース 12:○ オリーブオイル 2:○ 塩 1.5:○ こしょう 0.03:○ 水 120:○ --- さんま 1切れ でんぶ 10:○ コン油 8:○ こいくちしょうゆ 3:○ ごま油 1:○ 水 7:○ --- きんときまめ(乾燥) 7:○ 砂糖 0.3:○ 酢 0.2:○ 塩 0.05:○ こしょう 0.01:○ ツナ(オイル漬け) 10:○ 水 70:○ --- もずく 15:○ 豆腐 1:○ ツナ(オイル漬け) 12:○ だいこん 30:△ 塩 0.1:○ 酢 3:○ うすくちしょうゆ 1.5:○ 砂糖 1:○	米飯マカロニ 10:○ 豚肉 25:○ 調理ワイン 0.5:○ たまねぎ 30:△ じゃがいも 30:△ キャベツ 20:△ トマト(水煮) 10:△ トマトピューレ 0.5:△ ケチャップ 1:○ とんかつソース 0.5:○ スープベース 12:○ オリーブオイル 2:○ 塩 1.5:○ こしょう 0.03:○ 水 120:○ --- さんま 1切れ でんぶ 10:○ コン油 8:○ こいくちしょうゆ 3:○ ごま油 1:○ 水 7:○ --- きんときまめ(乾燥) 7:○ 砂糖 0.3:○ 酢 0.2:○ 塩 0.05:○ こしょう 0.01:○ ツナ(オイル漬け) 10:○ 水 70:○ --- もずく 15:○ 豆腐 1:○ ツナ(オイル漬け) 12:○ だいこん 30:△ 塩 0.1:○ 酢 3:○ うすくちしょうゆ 1.5:○ 砂糖 1:○	そうめん 10:○ 竹輪(煮込み用) 7:○ うす揚げ 7:○ にんじん 20:△ たまねぎ 40:△ じゃがいも 30:△ 干しいたけ 0.3:△ うすくちしょうゆ 4:○ けずり節 2:○ だし昆布 0.5:○ 水 150:○ --- さんま 1切れ 調理ワイン 30:○ でんぶ 1:○ コン油 1:○ こいくちしょうゆ 0.01:○ ごま油 0.1:○ 水 60:○ --- だいこん 25:△ ツナ(オイル漬け) 10:△ 野菜菜づけ 10:△ 調理ワイン 0.5:○ --- 豆乳 30:○ 砂糖 4:○ コーンスターチ 1:○ きな粉 4:○ 水 5:○	鶏肉 20:○ 酒 0.5:○ キャベツ 20:△ たまねぎ 40:△ にんじん 15:△ ごま油 5:○ しょうが 4:○ 塩 0.2:○ こしょう 0.02:○ けずり節 3:○ 水 130:○ --- 調理ワイン 30:○ でんぶ 1:○ コン油 1:○ こいくちしょうゆ 0.01:○ ごま油 0.1:○ 水 60:○ --- だいこん 25:△ ツナ(オイル漬け) 10:△ 野菜菜づけ 10:△ 調理ワイン 0.5:○ --- 豆乳 30:○ 砂糖 4:○ コーンスターチ 1:○ きな粉 4:○ 水 5:○	鶏肉 30:○ 酒 1:○ 厚揚げ 50:○ 竹輪(煮込み用) 10:○ たまねぎ 40:△ にんじん 70:○ ごま油 25:△ しょうが 1:○ 塩 1:○ 綿実油 4:○ こしょう 0.02:○ けずり節 3:○ 水 130:○ --- 調理ワイン 30:○ でんぶ 1:○ コン油 1:○ こいくちしょうゆ 0.01:○ ごま油 0.1:○ 水 60:○ --- だいこん 25:△ ツナ(オイル漬け) 10:△ 野菜菜づけ 10:△ 調理ワイン 0.5:○ --- 豆乳 30:○ 砂糖 4:○ コーンスターチ 1:○ きな粉 4:○ 水 5:○	えび 20:○ 酒 0.5:○ ホールコーン 10:△ キャベツ 20:△ たまねぎ 40:△ にんじん 15:△ ごま油 25:△ しょうが 4:○ 塩 1:○ 綿実油 4:○ こしょう 0.02:○ けずり節 3:○ 水 130:○ --- 調理ワイン 30:○ でんぶ 1:○ コン油 1:○ こいくちしょうゆ 0.01:○ ごま油 0.1:○ 水 60:○ --- だいこん 25:△ ツナ(オイル漬け) 10:△ 野菜菜づけ 10:△ 調理ワイン 0.5:○ --- 豆乳 30:○ 砂糖 4:○ コーンスターチ 1:○ きな粉 4:○ 水 5:○	豚肉ミンチ 40:○ 調理ワイン 1:○ さといも 30:○ ケチャップ 10:△ こんぱく 15:△ ウスターソース 1:○ 水 5:○ --- 白桃(シロップ漬け) 20:△ ヨーグルト 50:○ 砂糖 0.1:○	かばちゃ 30:△ 塩 0.2:△ 砂糖 0.1:○ 水 20:○ すいとん 20:○
エネルギー(蛋白質)	647kcal/23.8g	635kcal/22.2g	764kcal/30.2g	623kcal/21.7g	633kcal/29.0g	808kcal/23.1g	698kcal/23.8g	802kcal/22.2g	733kcal/28.5g	749kcal/26.6g	710kcal/30.8g		

○…赤色の食品(おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのものとなる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 705kcal たんぱくしつ 25.7g