

2025年(令和7年)10月分 学校給食献立表(中学校)第2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「学校給食食物資配合表」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	コッペパン 牛乳 ワフタンスープ 豆腐チャンプルー ココアクリーム	米飯(小盛) ◇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	コッペパン 牛乳 きのこチンゲンサイのスープ ◇ツナマヨポテト りんごかん	さばとひじきのご飯 牛乳 キャベツの味噌汁 芋煮	米飯 牛乳 秋のキーマカレー もずく和え	コッペパン 牛乳 春雨汁 鰯のトマト煮 桃ヨーグルト	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 米粉マカロニのミネストローネ ◇ピーンズサラダ	米飯 牛乳 筑前煮 菜わかめのごまドレッシング和え きなこクリーム	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 なすと豚肉の味噌煮 小松菜のふりかけ	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 なすと豚肉の味噌煮 小松菜のふりかけ
材料名および使用量(g)	ワフタンの皮 10 鶏肉 15 酒 0.5 たまねぎ 30 にんじん 15 もやし 10 干しいたけ 0.4 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 ごま油 0.3 けずり節 3 水 130 豆腐 45 豚肉 10 にんじん 10 はくさい 15 綿実油 1 こいくちしょうゆ 2.5 ごま油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.05 牛乳 27 砂糖 2 コーンスターチ 2 生クリーム 3 ワイン(白) 0.7 ココア 0.5	うどん(冷凍) 65 卵 25 うす揚げ 10 にんじん 15 たまねぎ 20 しょうが 1 でんぶ 2 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 塩 0.2 けずり節 3 だし昆布 0.5 けずり節(R) 0.5 水 130 さば 1切 しょうが 1.5 酒 3 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) 0.5 酒 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5 だし汁 4 ごま 1.5	鶏肉 20 酒 0.5 うす揚げ 10 えのきたけ 15 にんじん 15 しょうが 1 チンゲンサイ 20 はくさい 25 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3 うすくちしょうゆ 150 じゃがいも 60 たまねぎ 20 調理ワイン 12 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 0.4 寒天 35 水 35	精白米 95 さば(オイル漬け) 20 ひじき(乾燥) 7 いんげんしょうゆ 1 さつまいも 15 うすくちしょうゆ 4 たまねぎ 50 もやし 10 にんにく 0.5 しょうが 0.2 うすくちしょうゆ 110 キャベツ 30 たまねぎ 20 うす揚げ 7 にんじん 10 豆乳 25 トマトピューレ 5 ウスターソース 14 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 1 トマト(水煮) 5 ガラムマサラ 0.1 塩 0.5 こしょう 0.03 スープベース(丸鶏) 70 水 15 もずく 15 酢 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 酒 7 にんじん 40 たまねぎ 50 もやし 10 干しいたけ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 けずり節 1 ごしょう 7 けずり節 20 水 160 たら 50 調理ワイン 1 マカロニ 5 たまねぎ 15 トマト(水煮) 10 にんにく 0.5 塩 1 ごしょう 0.3 ごしょう 0.01 キャベツ 3 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 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 もやし 10 干しいたけ 0.4 うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.2 ごしょう 0.05 けずり節 3 水 160 さんま 1切 でんぶ 10 コーン油 8 こいくちしょうゆ 8 水 120 きんときまめ(乾燥) 7 砂糖 0.3 酢 0.2 しょうが 0.01 ツナ(オイル漬け) 10 キャベツ 30 にんじん 5 塩 0.1 マヨネーズ 7 うすくちしょうゆ 0.3 酢 0.3 砂糖 0.1 こしょう 0.02	米粉マカロニ 10 豚肉 25 調理ワイン 7 たまねぎ 30 じゃがいも 30 キャベツ 20 トマト(水煮) 7 スープベース 12 オリーブオイル 2 塩 0.8 こしょう 0.03 水 120 きんときまめ(乾燥) 7 砂糖 0.3 酢 0.2 しょうが 0.01 ツナ(オイル漬け) 10 キャベツ 30 にんじん 5 塩 0.1 マヨネーズ 7 うすくちしょうゆ 0.3 酢 0.3 砂糖 0.1 こしょう 0.02	鶏肉 30 酒 1 厚揚げ 50 竹輪(煮込み用) 10 にんじん 70 たまねぎ 25 こぼう 30 しょうが 1 綿実油 4 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 でんぶ 1 けずり節 2 水 130 さけ 30 調理ワイン 1 塩 0.1 ごしょう 0.01 でんぶ 5 コーン油 4 じゃがいも 60 コーン油 4 バジルペースト 0.2 にんにく 0.3 調理ワイン 1 豆乳 30 コーンスターチ 4 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 5 塩 0.5 でんぶ 1 だし昆布 0.2 けずり節 3 水 130 なす 50 鶏肉 20 豚肉 0.5 綿実油 0.5 にんじん 15 しょうが 0.5 みそ 3 砂糖 1.5 本みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1 しらすばし 3 酒 0.5 ごま 20 塩 0.1 こいくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 綿実油 0.1 ごま油 0.1 ごま 1.5 かつお節 0.3		
エネルギー/蛋白質	641kcal/24.7g	764kcal/30.2g	635kcal/22.2g	623kcal/21.7g	808kcal/23.1g	633kcal/29.0g	802kcal/22.2g	698kcal/23.8g	749kcal/26.6g	733kcal/28.5g	665kcal/24.2g

日・曜	17日・金	20日・月	21日・火	22日・水	23日・木	24日・金	27日・月	28日・火	29日・水	30日・木	31日・金
献立名	コッペパン 牛乳 ◇えびと野菜のスープ ドライカレー かばちゃんざい	米飯 牛乳 ◇えびの中華スープ 麻婆豆腐 おかあえ	切り干し大根とコーンの炊き込みご飯 牛乳 なめこ汁 ◇豚肉と卵の炒りつけ	コッペパン 牛乳 たらめのシチュー ブロッコリーとキャベツの胡麻サラダ	米飯 牛乳 もずくの味噌汁 しゃものから揚げ キムチ入り炒めナムル	コッペパン 牛乳 ◇わかめと卵のスープ ペパネのミートソース 柿	米飯 牛乳 ◇親子とじ 白煮の煮付け 白菜の煮びたし	米飯 牛乳 きびごと大豆の煮和え	コッペパン 牛乳 しょうゆラーメン 和風サラダ 白あんクリーム	米飯 牛乳 ◇卵スープ 肉も納豆 さつまいもの煮物	むらさきも揚げパン 牛乳 ◇うずら卵とわかめのスープ さばと野菜のごまドレッシング和え
材料名および使用量(g)	えび◆ 酒 ホールコーン キャベツ たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 豚肉ミンチ 調理ワイン たまねぎ にんじん 大豆(乾燥) 綿実油 塩 こしょう カレー粉 トマトピューレ ウスターソース とんかつソース 砂糖 かばちゃん 塩 砂糖 水 すいとん	えび◆ 酒 はくさい にんじん たまねぎ もずく もやし 干しいたけ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 けずり節 水 豚肉ミンチ 酒 豆腐 たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが 砂糖 みそ 本みりん 綿実油 でんぶん トウバンジャン 塩 水 キャベツ 塩 かつお節 うすくちしょうゆ	精白米 水 切り干し大根 さば(オイル漬け) ホールコーン しょうが 綿実油 うすくちしょうゆ 酒 たまねぎ なめこ チンゲンサイ 粉チーズ 生クリーム 米粉 牛乳 バター 塩 だいこん うす揚げ にんじん みそ いりこ 水 なめこ 豆腐 だいこん うす揚げ にんじん みそ いりこ 酒 水 豚肉 たまねぎ こいくちしょうゆ ねりごま 本みりん 綿実油 卵◆ うすくちしょうゆ 塩 酒 綿実油 にら ごま油	たら 調理ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ みそ いりこ 酒 牛乳 バター 塩 ごしょう 水 ブロッコリー キャベツ 塩 鶏肉(さきみ) 調理ワイン 酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油 すりごま	豆腐 もずく うす揚げ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ みそ いりこ 酒 水 しゃも でんぶん コン油 だいこん 白菜キムチ うすくちしょうゆ 綿実油 ごま油 すりごま	わかめ(塩蔵) 卵◆ たまねぎ にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ 塩 こしょう こいくちしょうゆ でんぶん けずり節 水 ペンネ 豚肉ミンチ 調理ワイン オリーブオイル にんにく にんじん たまねぎ しめじ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 塩 ごしょう かき(柿)	鶏肉 酒 卵◆ たまねぎ かまぼこ たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ 塩 ごしょう こいくちしょうゆ でんぶん 砂糖 みそ いりこ 水 本みりん けずり節 水 いわし しょうが 酒 ごしょう 砂糖 たまねぎ 水 はくさい うす揚げ 砂糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 だし汁	豚肉 酒 うす揚げ つきごんにゃく じゃがいも にんじん もやし チンゲンサイ ごま油 こいくちしょうゆ たまねぎ ねぎ みそ いりこ 水 きびごと 塩 ごしょう でんぶん 大豆(乾燥) コーン油 たまねぎ 砂糖 ごしょう 酢 いんげんまめ(乾燥) 砂糖 生クリーム バター 水	中華めん(冷凍) 豚肉 にんじん はくさい 卵◆ たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ ごま油 こしょう 塩 ごしょう けずり節 水 キャベツ だいこん 納豆 みそ にんにく しょうが 綿実油 砂糖 ごしょう 0.01 いんげんまめ(乾燥) 砂糖 生クリーム バター 水	鶏肉 酒 はるさめ 卵◆ たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ 塩 ごしょう でんぶん けずり節 えのきたけ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう にんじん 酒 ごしょう	

○…赤色の食品(おもに体をつくるもとになる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのもとになる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるもとになる食品) ※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