



10月献立表

令和7年度 中村小学校



実施日 日 曜	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える		
2 木	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 ピリ辛つくね汁 大学いも	豚肉 昆布 牛乳 鶏肉 卵 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん さつま芋 みずあめ ごま	ごぼう にんじん ねぎ 白菜 たまねぎ 干しいだけ 小松菜	633	21.1
3 金	ガーリックトースト 牛乳 鶏肉と大豆のトマトソース煮 かぶのサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム	食パン バター 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ にんじん たまねぎ トマトピューレ グリンピース かぶ きゅうり キャベツ りんご	552	24.4
6 月	里いもごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 野菜のみそ汁 みたらし団子	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり みそ	米 里芋 砂糖 小麦粉 米油 白玉団子 でんぷん	にんじん 大根 もやし ねぎ 小松菜	572	24.3
7 火	麦ごはん 牛乳 豆腐と海老のケチャップ煮 春雨サラダ くだもの（梨）	牛乳 豚肉 えび みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん 春雨 ごま油	生姜 にんにく にんじん 干しいだけ だけのこ たまねぎ 白菜 もやし きゅうり 梨	575	25.5
8 水	豚肉のうま煮丼 牛乳 のっぺい汁	豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん 里芋 ちくわぶ	生姜 ごぼう にんじん 白菜 小松菜 ねぎ 大根	569	24.6
9 木	サーモンクリームスパゲティ 牛乳 カリカリさつまいもサラダ	ベーコン チーズ 鮭 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 バター さつま芋 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 キャベツ 小松菜 にんじん	549	23.5
10 金	きのこのピラフ 牛乳 「目の愛護デー」献立 白いんげん豆と野菜のスープ ブルーベリーケーキ	豚肉 牛乳 ベーコン いんげん豆 卵	米 麦 米油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきだけ 生姜 白菜 小松菜 ブルーベリー	559	17.9
15 水	チリビーンズライス 牛乳 野菜ソテー	ベーコン 大豆 パルメザンチーズ 牛乳 豚肉	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース もやし ほうれん草	574	25.0
16 木	わかめとじゃこのごはん 牛乳 おから入り真珠団子 広東スープ 「世界食料デー」月間献立①	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 おから 豚肉 卵 豆腐	米 麦 もち米 でんぷん ごま油 米油	生姜 ねぎ 干しいだけ にんじん だけのこ チンゲンサイ	564	24.9
17 金	麦ごはん 牛乳 「世界食料デー」月間献立② さんまの竜田揚げ 沢煮梅 昆布とかつおのエコ佃煮 くだもの（柿）	牛乳 さんま 豚肉 油揚げ 昆布 削り節	米 麦 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま	生姜 にんじん 大根 干しいだけ みつば 小松菜 ねぎ 柿	661	25.4
20 月	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ ぶどうゼリー	豚肉 卵 牛乳 アガー	米 麦 米油 ごま油 ワンタン 砂糖	ねぎ たまねぎ にんじん 生姜 にんにく 白菜 小松菜 ぶどうジュース	557	21.8
21 火	ごはん 牛乳 日本の郷土料理：茨城県 バイタ焼き 五目汁 煮合い	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 みそ 卵 油揚げ	米 でんぷん 米油 しらす 砂糖 ごま	生姜 葉ねぎ にんじん 大根 えのきだけ ねぎ ごぼう れんこん 干しいだけ	541	26.7
22 水	ボークカレー 牛乳 ひじきのマリネ くだもの（菊花みかん）	豚肉 ひよこ豆 牛乳 ひじき	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん りんご きゅうり もやし みかん	603	20.3
23 木	五目うどん 牛乳 いかの天ぷら 野菜のこま酢あえ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 いか 卵	うどん 小麦粉 米油 ごま 砂糖	干しいだけ だけのこ にんじん 白菜 小松菜 もやし	529	28.6
24 金	チキンライス 牛乳 スペイン風オムレツ ベーコンと白菜のスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 豚肉	米 麦 バター 米油 じゃが芋	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ 白菜 小松菜	539	25.9
27 月	舞茸の炊き込みごはん 牛乳 じゃがいもと凍り豆腐の旨煮 梅じゃこサラダ	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 高野豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん ごぼう まいたけ みつば たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり 練り梅	566	26.4
28 火	麦ごはん 牛乳 ブックメニュー とんかつ 「ひみつのフライパン」 具だくさんみそ汁 炒めキャベツ	牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 米油	大根 小松菜 にんじん たまねぎ キャベツ	641	26.1
29 水	豚キムチ丼 牛乳 卵わかめスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ 卵 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ キムチ ねぎ にら にんじん だけのこ	573	26.0
30 木	ごはん 牛乳 さばのねぎ味噌かけ あんかけ汁 くだもの（りんご）	牛乳 さば みそ 鶏肉 竹輪 油揚げ	米 砂糖 焼き麩 でんぷん	ねぎ にんじん もやし 小松菜 りんご	604	27.1
31 金	ミルクパン 牛乳 ハロウィン献立 かぼちゃのグラタン レンズ豆のスープ 野菜ソテー	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ レンズ豆 豚肉	ミルクパン 米油 バター 小麦粉 パン粉	たまねぎ かぼちゃ パセリ にんじん マッシュルーム 小松菜 もやし	568	25.9

※ 学校行事・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学年）>

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	576	17.0	30.9	2.2	328	85	2.1	253	0.40	0.50	22	4.9

