

令和7年



10月献立表

開進第二中学校

実施日	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜	★アレルギー対応メニュー、食材	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	1食あたり (kcal)	栄養成分 (%)
1	水	麦ごはん ★牛乳 ★豆腐の中華旨煮 ★もやしと小松菜の辛子和え 梨(1/6)	★牛乳 豚肉 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ★白すりごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし 小松菜 なし	714	16.8
2	木	麦ごはん ★牛乳 カボチャの味噌汁秋鮭のフライ ★野菜のごま酢和え	★牛乳 豆腐 みそ 鮭	米 大麦 米油 小麦粉 パン粉 砂糖 ★白ごま	たまねぎ 大根 かぼちゃ 小松菜 キャベツ にんじん もやし	772	18.7
3	金	★ハッシュドビーンスライス ★牛乳 彩りサラダ	豚肉 大豆 ★クリーム ★牛乳	米 大麦 米油 ざらめ ★バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ粉 キャベツ コーン 小松菜 赤ピー	790	13.1
6	月	麦ごはん ★牛乳 いものご汁 ★さわらのねぎ味噌焼き お月見団子みたらし風	★牛乳 とり肉 油揚げ さわら みそ	米 大麦 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ★白すりごま 白玉団子 片栗粉	しめじ 大根 にんじん こねぎ ねぎ 生姜	748	18.1
7	火	チキンライス ★牛乳 ジュリエンススープ ★スパニッシュオムレツ	とり肉 ★牛乳 ベーコン ウインナー ★卵 ★クリーム ★チーズ	米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋	トマトジュース たまねぎ マッシュルーム ビーマン コーン グリンピース にんにく にんじん キャベツ パセリ粉	766	15.2
8	水	豚肉のコチュジャン丼 ★牛乳 ★青菜とにんじんのナムル みかんゼリー	豚肉 みそ ★牛乳 寒天	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ★白すりごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし 小松菜 ねぎ みかんジュース	743	15.0
9	木	麦ごはん ★牛乳 大根とえのきのみそ汁 かつおの磯風味 野菜の梅あえ	★牛乳 豆腐 みそ かつお 青のり	米 大麦 米油 片栗粉 砂糖	大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ 白菜 もやし 梅干し	700	20.3
10	金	ツナのトマトソーススパゲティ ★牛乳 ハニースラダ ★ブルーベリーとヨーグルトのマフィン	ベーコン まぐろ ★牛乳 ★ヨーグルト ★卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 はちみつ 小麦粉 グラニュー糖	にんにく たまねぎ しめじ トマトピューレ トマト缶 小松菜 白菜 きゅうり キャベツ にんじん ブルーベリー	830	14.8
14	火	★ココアパン ★牛乳 キャベツのスープ 白インゲン豆のコロッケ 玉ねぎドレッシングサラダ	★牛乳 ベーコン 豚ひき肉 いんげん豆	★ココアパン 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えのきたけ 赤ピーマン 小松菜 コーン	752	13.8
15	水	発芽玄米入りごはん ★牛乳 さつまいものみそ汁 ぶりの照り焼き ★野菜の薬味あえ	★牛乳 豚肉 豆腐 みそ ぶり	米 発芽玄米 米油 さつま芋 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ★白ごま	たまねぎ ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ もやし にんじん にんにく	758	19.1
16	木	★チャーハン ★牛乳 ★中華五目スープ ジャンボ餃子	★卵 豚肉 なた ★牛乳 豆腐 豚ひき肉	米 大麦 米油 春雨 ★ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース 生姜 コーン チンゲンサイ にんにく キャベツ にら	769	14.8
17	金	麦ごはん ★牛乳 みそ風味肉じゃが ★きゅうりとえのきのあえ物	★牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ	米 大麦 米油 しらたき じゃが芋 砂糖 ★ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり えのきたけ にんにく	722	14.9
20	月	★他人丼 ★牛乳 ★彩りきんぴら ぶどうゼリー	豚肉 かまぼこ ★卵 ★牛乳 ベーコン 寒天	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 米油 ★ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ グリンピース ごぼう れんこん ビーマン 赤ピーマン ぶどうジュース	774	15.0
21	火	発芽玄米入りごはん ★牛乳 吉野汁 ★鯖のごまみそ焼き ★磯香和え	★牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ さば みそ のり	米 発芽玄米 こんにゃく 焼きふでん粉 砂糖 ★白ごま ★ごま油	にんじん ねぎ みつば もやし 大根 小松菜	751	19.5
22	水	麦ごはん ★牛乳 家常豆腐 ★春雨サラダ	★牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ★ごま油 ★白すりごま	生姜 干しいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり	745	16.3
23	木	鶏ごぼうご飯 ★牛乳 ★道産子汁 ★ししゃものから揚げ	とり肉 ★牛乳 豚肉 わかめ みそ ★ししゃも	米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋 ★バター 片栗粉	生姜 にんじん ごぼう 葉ねぎ たまねぎ コーン ねぎ	746	15.9
24	金	★フレンチトースト ★牛乳 ポークビーンズ ビーンズサラダ	★牛乳 ★卵 豚肉 ベーコン いんげん豆 金時豆 ウインナー ハム	★食パン 砂糖 ★バター 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 きゅうり	733	18.4
27	月	麦ごはん ★牛乳 キムチ入りみそ汁 鶏の香味焼き 野菜の甘みそ和え	★牛乳 豚肉 豆腐 みそ とり肉	米 大麦 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	生姜 大根 キムチ(アレルギー不使用) 小松菜 にんにく キャベツ にんじん	765	16.3
28	火	★胚芽パン ★牛乳 ★イタリアンスープ ★鶏肉のバーベキューソース パスタサラダ	★牛乳 とり肉 ★チーズ ★卵	★胚芽パン 米油 じゃが芋 パン粉 砂糖 マカロニ	にんじん たまねぎ 小松菜 生姜 にんにく ねぎ ★りんご きゅうり キャベツ コーン	709	21.9
29	水	麦ごはん ★牛乳 はたけ汁 鮭のもみじ焼き ★白菜のごま和え	★牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鮭	米 大麦 じゃが芋 マヨネーズ(エッグフリー) 砂糖 ★白すりごま	大根 にんじん しめじ ねぎ 白菜 小松菜	755	18.2
30	木	★五目あんかけ焼きそば ★牛乳 フルーツ白玉	豚肉 ★えび ★いか ★うずら卵 ★牛乳 寒天	中華めん 米油 片栗粉 ★ごま油 砂糖 白玉団子	生姜 にんにく たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし チンゲンサイ バインアップル缶 桃缶 みかん缶	727	15.5
31	金	★コーンピラフ ★牛乳 ★パンブキンオムレツ パスタスープ	豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 ★卵 ★クリーム とり肉	米 大麦 米油 オリーブ油 ★バター じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ粉 かぼちゃ マッシュルーム 小松菜	754	16.1

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数22回

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 (ugRAE)	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	751	16.7	30.7	3.2	353	105	3.0	246	0.34	0.45	15	7.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上