令和7年　10月献立表

谷原中学校

実施日			主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
日	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	水	鶏ニラ丼 白菜サラダ じゃがいもの味噌汁　牛乳	鶏肉 米みそ	飲用牛乳	にら こねぎ にんじん	にんにく　しょうが はくさい　きゅうり たまねぎ　ねぎ	米　麦 でん粉　薄力粉 砂糖　じゃがいも	揚げ油 ごま油 油	744	16.3	25.8	2.8
2	木	キムチチャーハン わかめスープ スイートポテト　牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵	飲用牛乳 カットわかめ 調理用牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく　干ししいたけ はくさいキムチ ねぎ　だいこん	七分つき米 麦　砂糖 じゃがいも さつまいも	油 ごま油 バター	681	15.2	26.4	2.5
3	金	<今月のお米> 福島県会津産コシヒカリ 四川豆腐 野菜のナムル　牛乳	豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが　にんにく たまねぎ　たけのこ 干ししいたけ　緑豆もやし ねぎ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 すりごま	715	15.9	27.7	2.7
6	月	<お月見献立> 栗ご飯 鶏の山賊焼き 野菜のおかか炒め お月見汁　牛乳	鶏も	飲用牛乳	にんじん こまつな かぼちゃペースト	にんにく　しょうが キャベツ　だいこん はくさい　ぶなしめじ ねぎ	米 もち米 白玉粉 つきこんにゃく	むき栗 炒りごま ごま油	724	16.6	27.5	2.4
7	火	鮭とほうれん草のクリームパスタ さつまいものホットサラダ プチトマト　牛乳	さけ ベーコン ロースハム	調理用牛乳 生クリーム ナチュラルチーズ 飲用牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ ミニトマト	にんにく たまねぎ キャベツ	スパゲティ 薄力粉 さつまいも 砂糖	油 バター	743	17.8	33.2	2.3
8	水	<青森県郷土料理献立> きびごはん バラ焼き せんべい汁　牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ　ねぎ にんにく　しょうが りんご　ごぼう だいこん	米　きび 砂糖　こんにゃく じゃがいも 小麦粉せんべい	ごま油 油	760	16.6	27.7	2.6
9	木	麦ご飯　カレーふりかけ 擬製豆腐 いものこ汁　牛乳	粉かつお 絞り豆腐 鶏卵 豚肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	にんじん ほうれんそう	ねぎ　干ししいたけ ごぼう　だいこん まいたけ	米　麦 砂糖 さといも こんにゃく	米 炒りごま 油	742	17.9	25.5	3.2
10	金	焼肉ガーリックライス フォースープ 豆乳ゼリー黒蜜ソース　牛乳	豚肉 鶏肉 豆乳	飲用牛乳 パールアガー	にんじん こまつな にら 万能ねぎ	にんにく　たまねぎ ごぼう　だいこん はくさい	七分つき米麦 砂糖 フォー 黒砂糖	油	757	18.3	23.5	2.7
14	火	塩野菜ラーメン みそポテト　牛乳	豚肉 鶏卵 米みそ	飲用牛乳	にんじん にら	にんにく　しょうが キャベツ　たけのこ ねぎ　きくらげ	蒸し中華めん 砂糖 じゃがいも 薄力粉	ごま油 揚げ油	678	14.9	29.2	2.7
15	水	鶏ごぼうごはん ツナのスコップコロッケ 五目呉汁　牛乳	鶏もも油揚げ ツナ 黄だいず 米みそ	飲用牛乳	にんじん	ごぼう　たけのこ しょうが　たまねぎ だいこん　ねぎ	米　麦　砂糖 じゃがいも パン粉 こんにゃく	油	839	15.2	34.0	3.0
16	木	ビビンバ ワンタンスープ 果物(みかん)　牛乳	豚肉	飲用牛乳	こまつな にんじん	にんにく　しょうが たけのこ　大豆もやし きくらげ　キャベツ ねぎみかん	米 砂糖 ウェーブワンタン	油 ごま油 すりごま	757	15.9	28.1	2.2
17	金	秋色混ぜご飯 厚焼きたまご 吉野汁　牛乳	鶏肉 豚肉 鶏卵	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	ぶなしめじ　たまねぎ 干ししいたけ　だいこん ねぎ	七分つき米　麦 さつまいも　砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ぎんなん	751	18.6	30.4	3.2
20	月	<文化発表会応援献立> キーマアルビカレー パリパリサラダ 元気ヨーグルト　牛乳	豚肉 レンズまめ	飲用牛乳 元気ヨーグルト	にんじん トマトピューレー にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　キャベツ きゅうり	米　麦 さといも 薄力粉　はちみつ ワンタンの皮	油 揚げ油	848	12.0	30.6	2.8
21	火	文化発表会										
22	水	ハンバーガー （柏パン・ハンバーグ・キャベツ） さつまいもシチュー　牛乳	鶏肉　豚肉 レンズまめ いんげんまめ 白いんげんペースト	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	トマトピューレ にんじん	たまねぎ キャベツ グリンピース	マーガリンパン パン粉　砂糖 さつまいも じゃがいも　薄力粉	油 バター	933	18.7	40.9	3.8
23	木	麦ご飯　小魚のふりかけ 里芋の筑前煮 白菜のポン酢和え　牛乳	鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが　れんこん 干ししいたけ　はくさい えのきたけ　レモン	米　麦 こんにゃく さといも 砂糖	油 炒りごま	681	14.2	21.3	2.4
24	金	ジャンバラヤ 魚のマリネ ビーフンスープ　牛乳	鶏肉 カットウインナー 鶏肉	飲用牛乳 子持ちししゃも	にんじん 青ピーマン 赤パプリカ チンゲンサイ	にんにく　たまねぎ スイートコーン 黄パプリカ　しょうが 干ししいたけ　はくさい	七分つき米 薄力粉 砂糖 ビーフン	油 揚げ油 ごま油	640	15.9	45.1	3.6
27	月	豆わかめご飯 チャプチェ チゲスープ　牛乳	黄だいず 豚肉 生揚げ 米みそ	わかめご飯の素 飲用牛乳	ほうれんそう にんじん 青ピーマン こまつな	にんにく　たまねぎ きくらげ　しょうが　ねぎ はくさいキムチ　緑豆もやし 干ししいたけ　はくさい	米 麦 砂糖 緑豆はるさめ	ごま油 油 すりごま 炒りごま	736	15.4	27.3	2.9
28	火	ホイコーロー丼 粟米湯 (スーミータン) 果物（柿）　牛乳	八丁味噌 豚肉 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく　しょうが ねぎたま　ねぎ キャベツ　スイートコーン 柿	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	788	15.6	26.2	2.8
29	水	麦ご飯 ほっけの竜田揚げ チョレギサラダ わかめの味噌汁　牛乳	ほっけ 米みそ	飲用牛乳 刻みのり カットわかめ	にんじん こまつな	しょうが　キャベツ きゅうり　たまねぎ ねぎ	米　麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	681	16.0	24.6	3.0
30	木	フレンチトースト チリコンカーン すりおろしドレサラダ　牛乳	鶏卵 豚肉 ひよこまめ いんげんまめ	調理用牛乳 飲用牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく　しょうが たまねぎ　セロリー きゅうり　キャベツ	無塩パン(食パン) 砂糖 じゃがいも 薄力粉	バター 油	721	16.0	35.1	1.4
31	金	チキンライス フライドポテト パンプキンチャウダー　牛乳	鶏肉 ベーコン 白いんげんペースト	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ　グリンピース マッシュルーム スイートコーン クリームコーン	米　麦 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 揚げ油	793	11.4	31.9	3.2

※　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21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 (mg)	食物繊維 (g)
平均値	748	15.9	29.7	2.8	354	110	3.0	258	0.38	0.44	16	7.3

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。
☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。

<今月の産地>
岩手県産ひとめぼれ　(七分米)
青森県産まっしぐら　(精白米)
岩手県産コシヒカリ　(精白米)
和歌山県　(みかん・柿)