

令和7年

10月献立表

大泉西中学校

実施日	日 曜	献 立 名	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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	麦ごはん 飲用牛乳 家常豆腐 小松菜のナムル	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	706	16.8	29.3	2.6
2	木	五目あんかけ焼きそば 飲用牛乳 大学芋	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし	中華めん 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ	ごま油 米油 揚げ油 黒ごま	771	15.0	27.7	2.9
3	金	鯉とあさりの混ぜごはん 飲用牛乳 野菜の塩和え じゃがいもの味噌汁 くだもの(梨)	かつお あさり 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 もやし たまねぎ ねぎ なし	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	揚げ油 白ごま ごま油	674	16.7	23.2	2.8
6	月	あぶ玉丼 飲用牛乳 野菜の梅のり和え お月見みそ汁	とり肉 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ もやし 梅干し	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉粉	ごま油	796	15.4	26.9	2.7
7	火	ビビンバ 飲用牛乳 キムチトックスープ フルーツポンチ	豚ひき肉 卵 みそ 豚肉	牛乳 寒天	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく もやし ねぎ 大根 たけのこ キムチ みかん 缶 バイン缶 桃缶	米 大麦 砂糖 トック	米油 ごま油 白ごま	802	14.7	26.5	3.1
8	水	ココアパン 飲用牛乳 かぼちゃのグラタン 大豆入りトマトスープ	とり肉 大豆	牛乳 クリーム バリエーションチーズ	かぼちゃ にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	ココアパン マカロニ 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 バター	717	15.3	37.2	3.6
9	木	麦ごはん 飲用牛乳 銀さわらの照り焼き 大豆とひじきの煮物 秋野菜の豚汁	銀さわり さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 大根 しめじ えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつま芋	米油	690	19.7	25.2	3.0
10	金	★カットカレー 飲用牛乳 にんじんドレッシングのサラダ くだもの(ぶどう)	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ セロリ キャベツ コーン ぶどう	米 大麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ざらめ 砂糖	揚げ油 米油 バター	794	14.8	27.3	2.6
14	火	麦ごはん 飲用牛乳 鮭の南蛮漬け ほうれん草のごま和え 和風かき玉汁	鮭 豆腐 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	揚げ油 白すりごま	691	18.8	27.5	2.7
15	水	きのこのトマトスパゲティ 飲用牛乳 茎わかめのサラダ 音プリン♪	豚ひき肉 大豆	バリエーションチーズ 牛乳 わかめ アガー クリーム	にんじん トマト缶 トマトジュース	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり キャベツ もやし コーン	スパゲティ 砂糖 チョコレート	米油 白ごま	742	16.2	36.6	2.8
17	金	高菜チャーハン 飲用牛乳 ★ジャンボ揚げぎょうざ わかめスープ	豚ひき肉 卵 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	高菜漬 にら にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ もやし 干しいたけ	米 大麦 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油 白ごま 揚げ油	764	15.1	38.0	3.4
20	月	キムタクごはん 飲用牛乳 鶏肉の山賊焼き 野菜のおかかあえ きのこのみそ汁	豚ひき肉 とり肉 かつお節 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 キムチ ねぎ たくあん もやし キャベツ ごぼう 大根 えのきたけ しめじ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油 白ごま 揚げ油	791	17.0	35.3	3.6
21	火	麦ごはん 飲用牛乳 さばの味噌味噌焼き じゃこ和え 芋煮	さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし ごぼう しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋	白すりごま 米油 ごま油	787	18.3	31.0	3.3
22	水	★抹茶揚げパン 飲用牛乳 ひよこ豆サラダ 太平燕(タイビーエン)	ひよこ豆 豚肉 えび いか うずら卵 なると	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ 生姜 にんにく たけのこ 白菜	コッペパン 砂糖 グラニュー糖 春雨	揚げ油 米油 ごま油	681	15.2	40.3	3.2
23	木	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐のカレー煮 カリカリじゃこサラダ くだもの(みかん)	豆腐 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ もやし きゅうり キャベツ みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	741	16.0	26.7	2.6
24	金	吹き寄せごはん 飲用牛乳 さんまの竜田揚げ 野菜の香り漬 さつま芋の味噌汁	とり肉 油揚げ さんま みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう しめじ 生姜 きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	米 もち米 砂糖 片栗粉 小麦粉 さつま芋	栗 米油 揚げ油	762	14.7	34.4	3.3
27	月	ミルクパン 飲用牛乳 西の魔女のキッシュ フレンチサラダ コーンポタージュ	ベーコン 豚ひき肉 卵	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳	にんじん 赤ピーマン ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし コーン きゅうり	ミルクパン 砂糖 小麦粉	米油 バター	735	16.2	44.6	3.7
28	火	ごきつねごはん 飲用牛乳 ししゃもの石垣揚げ 吉野汁 水ようかん	鶏ひき肉 油揚げ とり肉	牛乳 ししゃも 寒天	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 でん粉 あん	米油 揚げ油 白ごま 黒ごま	760	16.3	33.6	2.7
29	水	ガバオライス 飲用牛乳 あさりのカリッとサラダ ★白玉フルーツポンチ	豚ひき肉 あさり	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ 生姜 たけのこ 黄ピーマン キャベツ きゅうり もやし みかん 缶 バイン缶 桃缶	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉団子	米油 揚げ油 ごま油	792	13.7	24.0	2.4
30	木	麦ごはん 飲用牛乳 ハンバーグ 粉ふきいも 大根の味噌汁	豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 じゃが芋	米油	709	16.4	29.3	3.0
31	金	ポークストロガノフ 飲用牛乳 コーンスローサラダ スイートパンプキン	豚肉	生クリーム 牛乳 クリーム	にんじん トマトピューレ かぼちゃ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 小麦粉 砂糖 ざらめ さつま芋 グラニュー糖	マーガリン 米油 バター	798	12.7	28.4	2.7

※ 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

太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

★は、給食委員会のリクエスト給食アンケート上位の料理です。

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	748	15.9	31.1	3.0	370	108	3.1	229	0.34	0.43	15	6.3