

令和7年

10月献立表

八坂中学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	木	麦ごはん 牛乳 わかさぎのフライ のっぺい汁 野菜の甘酢和え	ぎゅうにゅう わかさぎ 水 たまご わかめ しらすぼし とりにく	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ こめぬかあぶら さといも こんにやく ちくわぶ かたくりこ さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ もやし	754	15.0	24.4	2.8
3	金	キムタクごはん 牛乳 チャプチェ わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら しろうごま はるさめ さとう ごまあぶら	だいこん キムチ たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ にんにく しょうが たけのこ ねぎ	712	15.8	27.8	3.5
6	月	萩ご飯 牛乳 秋鮭のもみじ焼き 里芋の味噌汁 お月見団子	あずき ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ	こめ もちこめ しろうごま マヨネーズ (エッグフリー) しろすりごま さといも しらたまだんご さとう かたくりこ	えだまめ にんじん はくさい ねぎ	781	17.2	22.7	3.8
7	火	中華丼 牛乳 坦々春雨スープ	ぶたにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろうごま はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい こまつな にんにく ねぎ もやし チンゲンサイ	785	19.6	28.4	2.9
8	水	ミルクパン 牛乳 シーフードグラタン ポテト キャベツとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび いか いんげんまめ クリーム チーズ ベーコン	ミルクパン こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター しろすりごま パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ	824	17.0	37.7	3.8
9	木	麦ごはん 牛乳 つくね蒸し ひじきと根菜の炒め煮 田舎汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく いんげんまめ みそ たまご うずらたまご ひじき とりにく あつあげ	こめ おおむぎ パンこ ごまあぶら しろうりごま さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ	ねぎ しょうが にんじん ごぼう れんこん さやいんげん だいこん しめじ こまつな	820	17.3	28.2	2.6
10	金	キャロットのバターライス 牛乳 緑黄色野菜のチリコンカン 夕焼けゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いんげんまめ パレメザンチーズ だいず かんでん	こめ おおむぎ バター こめぬかあぶら じゃがいも さとう しろうりごま	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ピーマン トマトかん ブロッコリー パセリ こまつな オレンジジュース	791	14.5	25.5	2.0
14	火	秋の吹き寄せごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 豆腐とわかめの味噌汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶり わかめ とうふ みそ	こめ もちこめ くり さとう しろうごま こめあぶら	にんじん しめじ しょうが ねぎ こまつな	721	19.6	35.8	2.9
15	水	五目あんかけ焼きそば 牛乳 大学芋	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも みずあめ くろごま	たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ にら	806	14.5	28.8	3.0
16	木	麦ごはん 牛乳 お魚バーグ いんげん豆と野菜のスープ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう あじ ぶたひきにく とうふ だいず 水 ベーコン いんげんまめ わかめ ひじき	こめ おおむぎ パンこ さとう こめぬかあぶら じゃがいも しろうごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり	709	16.2	29.3	2.7
17	金	コーンピラフ 牛乳 音符のミネストローネ 果物(みかん)	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう だいず とりにく	こめ バター こめぬかあぶら こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリンピース キャベツ セロリー トマトかん パセリ にんにく こまつな みかん	711	14.1	30.4	2.1
21	火	鯛めし 牛乳 いもたき オレンジケーキ	たい ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご	こめ おおむぎ さとう しろうごま こめぬかあぶら さといも じゃがいも こんにやく ごまあぶら こむぎこ バター	しょうが ねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん さやいんげん オレンジジュース みかんかん	799	15.7	26.6	1.9
22	水	麦ごはん 牛乳 すき焼き風旨煮 おかかじゃこふりかけ 切干大根とツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ かつおぶし ちりめんじゃこ まぐろかん わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら しらたき さとう しろうごま	ごぼう にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく きりぼしだいこん きゅうり	783	18.4	29.0	2.6
23	木	大豆入りひじきごはん 牛乳 豆腐チャンプル えのきのすまし汁	だいず ひじき とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく 水 とうふ かまぼこ わかめ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう でんぶ	にんじん とうな しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ もやし グリンピース えのきたけ ねぎ だいこん (は)	684	17.3	25.7	2.9
24	金	ブルコギ丼 牛乳 トックスープ たこ焼きくん	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ たこ たまご あおのり かつおぶし	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろうごま かたくりこ トック じゃがいも こむぎこ	たまねぎ もやし にんじん えのきたけ にら りんご しょうが にんにく だいこん (は) ねぎ キャベツ きりぼしだいこん	850	14.0	23.9	3.6
27	月	秋味のカレーライス 飲用牛乳 フルーツヨーグルト	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さつまいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん しめじ かぼちゃ みかんかん パインアップルかん ももかん	855	12.6	26.7	1.5
28	火	親子丼 飲用牛乳 豚汁 さつまいものサラダ	とりにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さつまいも	ほししいたけ たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	841	16.6	27.1	3.4
29	水	ピザトースト 牛乳 お豆のポトフ 果物 (りんご)	ベーコン ハム チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	しょくパン こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん キャベツ こまつな りんご	765	19.3	36.5	4.1
30	木	リジビジ(ピラフ) 牛乳 カリーフルト(フランクフルト) アイントプフ (スープ)	とりにく ぎゅうにゅう ソーセージ とりむね レンズまめ だいず ベーコン	こめ こめあぶら バター オリブゆ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース パセリ にんにく トマトかん こまつな	795	13.7	36.5	3.3
31	金	さんまのかば焼き丼 牛乳 野菜の生姜和え さつまい	さんま 水 ぎゅうにゅう ひじき とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ こめぬかあぶら さとう ごま さつまいも こんにやく	もやし こまつな にんじん キャベツ(じば) しょうが だいこん	859	14.8	33.5	3.8

※ 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20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	782	16.1	29.2	3.0	387	114	3.1	253	0.37	0.44	16	7.8
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が改定された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

(10月の主な使用食材と産地(実績))

食材	みつば	豚肉 ピーマン れんこん 青梗菜 さつまい	しめじ セロリー 白芽 えのき豆 エリンギ	ねぎ	にんにく りんご ごぼう	干し椎茸	鮭 大根 人蔘 じゃが芋 かぼちゃ
産地	静岡	茨城	長野	山形	青森	大分	北海道
食材	キャベツ 小松菜	さといも	大根 パセリ	鶏肉	しらす しょうが	もやし	きゅうり なす
産地	東京	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	群馬

※10月の飲料牛乳の生乳産地予定は、東京・山梨・群馬・岩手・青森・宮城・山形・北海道です。