



# 10月予定献立表(中学校)



令和7年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

日	曜日	献立名		主な材料と働き						栄養価			
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
		主食	牛乳	おかず		魚肉卵 豚肉 油揚げ みそ 高野豆腐 大豆	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜 ぐだものきのこ	その他の野菜 くだものきのこ	穀類 いも 砂糖	油脂 種実	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	ごはん (のりたまぶりかけ)	○	さんまの甘露煮 五目煮豆 みそ汁 米粉ガトーショコラ	さんま 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 高野豆腐 大豆	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん	米 砂糖 こんにゃく ガトーショコラ	油	871	31.4	2.5
2	木	ごはん	○	ぎょうざ(2c) 中華丼の具 マカロニサラダ	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが キヤベツ たけのこ きゅうり コーン	米 片栗粉 小麦粉 マカロニ	油 ごま油 マヨネーズ	834	30.3	3.0
3	金	きな粉揚げパン	○	若鶏ごま照り焼き グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) コーンポタージュ	きなこ 鶏肉 枝豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キヤベツ きゅうり	パン 砂糖	油 ごま ドレッシング	866	32.5	3.6
6	月	ごはん	○	目玉焼き風オムレツ ポークカレー お月見ゼリー ささみ肉入り海藻サラダ	卵 豚肉 鶏ささみ肉	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ にんにく りんご しょうが キヤベツ きゅうり	米 じゃがいも ゼリー	カレールウ 油 ドレッシング	856	31.6	3.9
7	火	ごはん	○	ショーロンポー(2c) ビビンバの具 卵スープ	豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 油 ごま	805	34.9	2.9
8	水	ごはん	○	いかフライ(ソース) マヨおひたし けんちん汁	いか 豆腐 かつおぶし 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう だいこん ながねぎ	米 さといも こんにゃく	油 ドレッシング ごま油	783	27.9	2.2
9	木	秋の香りごはん (ごま塩)	○	いわしのオレンジ煮 豚汁 シャインマスカット(2c)	いわし 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん しいたけ ながねぎ ごぼう しめじ シャインマスカット	米 麦 さつまいも こんにゃく	油 ごま	883	35.0	3.4
10	金	食パン (いちごジャム)	○	鶏肉のチーズ焼き スパゲッティナポリタン 野菜スープ	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キヤベツ もやし	パン スパゲッティ ジャム	油	773	29.9	3.2
14	火	ごはん	○	ハムチーズピカタ ハヤシライス りんごとぶどうのゼリー	卵 ハム 豚肉	牛乳 チーズ トマト	にんじん	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく りんご	米 ゼリー	バター ハヤシルウ	940	31.4	2.9
15	水	ごはん	○	さばのみぞ煮 厚揚げのそぼろあんかけ すまし汁	さば みそ 厚揚げ 豚肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ	米 砂糖	油	854	32.7	3.6
16	木	ラーメン	○	春巻き みそラーメンスープ ヨーグルト和え ブルーベリータルト	豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく ながねぎ たまねぎ もやし パイン モモ ミカン タルト	中華めん 小麦粉	油	869	25.0	3.3
17	金	黒糖パン	○	ほうれん草グラタン 焼肉サラダ チョコクレープ 塩こうじのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし キュウリ コーン たまねぎ キヤベツ しらたき	パン 砂糖 マカロニ クレープ しらたき	ごま	833	32.0	3.0
20	月	ごはん	○	チーズかまぼこ 豚キムチ レモンカスタードタルト ワンタンスープ	かまぼこ 豚肉 なると	牛乳 チーズ	にら にんじん こまつな	はくさい にんにく たまねぎ ながねぎ もやし キヤベツ	米 タルト 砂糖 小麦粉	ごま 油 ごま油	833	32.7	3.6
21	火	ごはん	○	みそカツ 肉じゃが かきたま汁 ヨーグルト	豚肉 みそ 卵 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ いんげん ながねぎ しいたけ	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油 ごま	898	35.5	3.7
22	水	ごはん (たらこふりかけ)	○	鮭の塩焼き ひじきとれんこんのサラダ 白玉汁	鮭 なると 枝豆 ベーコン	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	れんこん ながねぎ コーン	米 もち	ドレッシング	836	30.3	3.3
23	木	給食中止日(文化祭)											
24	金	ハムチーズトースト	○	ウインナー卵巻き さつまいものサラダ カレーポタージュ	ハム ツナ ウインナー 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ	パン マカロニ さつまいも	油 ドレッシング	903	38.1	4.5
27	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼プリンタルト	豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ながねぎ なめこ	米 砂糖 タルト		874	35.3	2.5
28	火	ごはん	○	えびしゅうまい(2c) マー婆ー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	えび 豆腐 豚肉	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	たけのこ ながねぎ みかん もも パイン にんにく しょうが	米 片栗粉	油 ごま油	868	33.4	3.0
29	水	ごはん	○	あじフライ(ソース) かぶと豚肉の甘辛炒め 春雨スープ	あじ 豆腐 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	かぶの葉 にんじん	かぶ ながねぎ もやし	米 春雨	油 ごま油	860	34.5	2.9
30	木	五目ごはん	○	がんもどきの煮物(2c) さつまいち オレンジ	油揚げ 鶏肉 がんもどき みそ ウインナー 豆腐	牛乳	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ オレンジ こんにゃく	米 さつまいも 砂糖	油	799	33.5	3.3
31	金	丸パン	○	ほきフライ(タルタルソース) ツナサラダ パンプキンババロア かぼちゃのポタージュ	ほき ツナ	牛乳	かぼちゃ わかめ	キャベツ キュウリ もやし たまねぎ	パン タルタルソース 油	ドレッシング	805	27.8	2.9

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。



840	32.4	3.2
830	35.3	2.5