

# 予 定 献 立 表

2025年10月

能都中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	麦入りごはん	○	ユイミータン(玉米湯) ちくわの石垣揚げ 大豆のいそ煮	鶏ひき肉, たまご, 竹輪, 大豆,油揚げ,枝豆	牛乳, 干ひじき	米,麦,かたくり粉, 薄力粉, こんにゃく, 三温糖	ごま, 揚げ油, 油	ごまつな, にんじん	玉葱,コーン, しょうが	855 kcal 33.9 g 29.2 g 2.4 g
2 木	麦入りごはん	○	おでん風煮 おひたし お米と野菜ふりかけ	鶏肉,がんもどき, 凍り豆腐, 竹輪	牛乳	米,麦,こんにゃく, じゃがいも, 三温糖,上白糖		さやいんげん, ごまつな, にんじん	だいこん,しいたけ, キャベツ	749 kcal 31.3 g 20.2 g 2.3 g
3 金	豚肉とごぼうのごはん	○	みそ汁 きりばし大根のあえもの	豚肉, 油揚げ, みそ	牛乳	米,麦,三温糖, じゃがいも, 上白糖	ごま油	ごまつな, にんじん	にんにく,ごぼう, えのきたけ, 切干だいこん, キャベツ,きゅうり	753 kcal 28.5 g 20.6 g 2.8 g
6 月	そばろのせ井	○	すまし汁 大根マヨサラダ 十五夜デザート	鶏ひき肉, たまごそばろ, 木綿豆腐, かまぼこ,ハム	牛乳	米,麦, 三温糖	油	にんじん, さやいんげん, ごまつな	しょうが,しいたけ, だいこん,きゅうり	824 kcal 32.6 g 26.2 g 3.3 g
7 火	キムタクごはん	○	中華スープ 野菜とツナのすのもの	豚肉, 鶏肉, ツナ	牛乳, わかめ	米,麦, じゃがいも, 上白糖	油	ごまつな, にんじん	キムチ,玉葱, たくあん, キャベツ,きゅうり	710 kcal 32.2 g 17.9 g 3.0 g
8 水	ミルクロール	○	チキンチャウダー オムレツ ひじきのマリネ	鶏肉, 枝豆, オムレツ	牛乳, 干ひじき, ダイスチーズ	パン, じゃがいも, 上白糖,三温糖	油, バター	にんじん, パセリ	玉葱,コーン, きゅうり	818 kcal 37.7 g 30.8 g 3.9 g
9 木	麦入りごはん	○	とり野菜 マカロニサラダ	鶏肉, 木綿豆腐, みそ, ハム	牛乳	米,麦, しらたき, 三温糖, マカロニ		にんじん	はくさい, えのきたけ, もやし,ねぎ, にんにく,きゅうり	729 kcal 31.6 g 18.5 g 2.3 g
10 金	しそご飯	○	なめこ汁 かばちやひき肉フライ クープイリチー	木綿豆腐, みそ, 豚肉, 油揚げ	牛乳, すき昆布	米,麦, 三温糖	揚げ油	ごまつな, にんじん	なめこ, たけのこ	802 kcal 29.1 g 26.3 g 2.2 g
14 火	麦入りごはん	○	韓国風肉じゃが チャプチェ	豚肉, 豆みそ, 豚ひき肉	牛乳	米,麦,上白糖, じゃがいも, しらたき,三温糖, はるさめ	ごま油, すりごま, 油	にんじん, さやいんげん, ごまつな	にんにく, すりおろしりんご, 玉葱,ねぎ,しょうが, たけのこ,しいたけ	842 kcal 29.8 g 23.0 g 2.5 g
15 水	麦入りごはん	○	肉団子のスープ はるまき ツナサラダ	にくだんご, ツナ	牛乳, わかめ	米,麦	あげ油, 油	にんじん, パプリカ	はくさい,しいたけ, きゅうり,キャベツ	732 kcal 21.9 g 22.9 g 2.8 g
16 木	カレーそばろ井	○	はるさめスープ ごま酢和え	豚ひき肉, 鶏肉	牛乳	米,麦, はるさめ	油, ごま	さやいんげん, にんじん, ごまつな	玉葱,にんにく, きくらげ, キャベツ,きゅうり	739 kcal 27.2 g 20.3 g 2.8 g
17 金	麦入りごはん	○	とん汁 ウインナーのフリッター はりはりづけ	豚肉, 焼き豆腐, みそ, ウインナー	牛乳	米,麦,さつまいも, こんにゃく,薄力粉, ホットケーキmix, 三温糖,上白糖	揚げ油	ごまつな, にんじん	玉葱, 切干だいこん, きゅうり	852 kcal 27.9 g 29.7 g 2.5 g
20 月	麦入りごはん	○	みそ汁 ブルコギ	油揚げ, みそ, 豚肉	牛乳	米,麦, じゃがいも, 上白糖	ごま油, 油	ごまつな, パプリカ, にら	えのきたけ, にんにく,玉葱, 黄パプリカ, たけのこ,しめじ	771 kcal 33.5 g 22.7 g 2.2 g
21 火	チキンライス	○	たまごスープ 野菜のあえもの	鶏肉, 枝豆, たまご	牛乳	米,麦	バター, 油	にんじん, ごまつな	玉葱,コーン, きくらげ, キャベツ,きゅうり	737 kcal 25.2 g 25.2 g 3.0 g
22 水	豚丼	○	味噌汁 ちくさあえ	豚肉, 油揚げ, みそ, ハム	牛乳, わかめ	米,麦, しらたき, 三温糖,上白糖	油, ごま油	にんじん, ごまつな	玉葱,ねぎ, はくさい, しいたけ, キャベツ	778 kcal 32.6 g 23.0 g 3.1 g
23 木	麦入りごはん	○	ワンタンスープ イカメンチ あぶらあげとキャベツの甘酢あえ	豚肉, イカメンチ, 油揚げ	牛乳	米,麦, ワンタン, 上白糖	揚げ油	にんじん, ごまつな	えのきたけ, キャベツ	801 kcal 29.0 g 23.8 g 3.3 g
24 金	食パン	○	豆チヨコクリーム わかめスープ ハムエッグ カレーソテー	木綿豆腐, たまご, ハム	牛乳, わかめ	食パン	油	パセリ, にんじん, ピーマン	えのきたけ, ねぎ,キャベツ	802 kcal 32.1 g 31.6 g 3.9 g
27 月	わかめご飯	○	よせなべ風 五目きんぴら	豚肉, さつま揚げ, 焼き豆腐	牛乳, わかめ	米,麦,しらたき, こんにゃく, 三温糖	油, ごま油	にんじん	はくさい, えのきたけ, ねぎ,ごぼう, 枝豆,れんこん	702 kcal 26.5 g 17.6 g 3.3 g
28 火	麦入りごはん	○	のっぺい汁 ハタハタの唐揚げ 甘酢野菜ぞえ	油揚げ, はたはた	牛乳	米,麦,じゃがいも, こんにゃく,薄力粉, かたくり粉, 上白糖	揚げ油, オリーブ油	にんじん	だいこん,ねぎ, たくも, きゅうり, 黄パプリカ	753 kcal 24.0 g 25.4 g 2.3 g
29 水	カレーライス	○	野菜サラダ	豚肉	牛乳, チーズ	米,麦, じゃがいも, 上白糖	油, オリーブ油	にんじん, ブロッコリー	玉葱,にんにく, しょうが, すりおろしりんご, キャベツ,きゅうり	886 kcal 30.8 g 27.1 g 3.1 g
30 木	ココア揚げパン 五目うどん	○	ブロッコリーのあえもの	鶏肉, かまぼこ, 油揚げ	牛乳	パン, グラニュー糖, 粉糖,うどん, 上白糖	揚げ油	ブロッコリー, にんじん	玉葱,ねぎ	837 kcal 39.2 g 26.5 g 3.7 g
31 金	麦入りごはん	○	けんちん汁 とりのてりやき ひじきの煮物	木綿豆腐, 鶏肉, 大豆, 油揚げ	牛乳, 干ひじき	米,麦, じゃがいも, しらたき, 三温糖	油, ごま油	にんじん, ごまつな, さやいんげん	だいこん,ごぼう, ねぎ,しょうが	847 kcal 35.0 g 31.0 g 3.0 g

☆こんだては、材料の都合により変更になる場合があります。☆給食の前には、せっけんて手を洗い、アルコール消毒をしましょう。

今月のおさかな給食 「ハタハタ」

今月使用予定の地場産物 米、牛乳、たまご、きゅうり、しいたけ、パプリカ