



# 10月 献立表

令和7年度 梅丘中学校 校長 石綿 健一郎

日	献立名	牛乳	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杯分 たんぱく質
1 水	チャーハン ハムと白菜の中華スープ 大根サラダ	○	牛乳,豚肉,なると 鶏卵,ハム,豆腐	米,おおむぎ,ごま油 油,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,ねぎ,白菜,だいこん きゅうり	780 kcal 28.8 g
2 木	ごはん みそ汁 たまご焼き 生姜和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 生揚げ,鶏ひき肉,鶏卵	米,油,さとう	にんじん,もやし,ねぎ こまつな,たまねぎ,みつば キャベツ,きゅうり,しょうが	757 kcal 35.2 g
3 金	焼きドライカレーサンド アルファベットスープ もやしとコーンのサラダ	○	牛乳,豚肉,チーズ,鶏肉	コッペパン,油 バター,パン粉,マカロニ	たまねぎ,にんじん,トマト缶 にんにく,キャベツ,もやし ほうれんそう,とうもろこし	774 kcal 37.2 g
6 月	ごはん 田舎汁 鶏肉のひしお焼き キャベツの塩昆布和え 月見だんご	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 生揚げ,鶏肉,塩昆布,きな粉	米,油,白玉もち,さとう	こんにゃく,にんじん だいこん,ねぎ,こまつな キャベツ,きゅうり	897 kcal 35.6 g
7 火	ゆかりごはん 炒り豆腐 ほうれんそうのごま和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,鶏卵	米,油,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ 干しいたけ,グリーンピース もやし,ほうれんそう	771 kcal 34.7 g
8 水	セルフフィッシュサンド 野菜と押し麦のスープ 角切りポテトサラダ	○	牛乳,ホキ 鶏卵,鶏肉,ハム	丸パン,小麦粉,パン粉,さとう 油,おおむぎ,じゃがいも	トマト缶,にんにく,しょうが たまねぎ,にんじん,白菜 もやし,こまつな,きゅうり	768 kcal 39.1 g
9 木	ソース焼きそば 辣白菜 (ラーバ-ツァイ) 果物 (柿)	○	牛乳,豚肉,あおのり	中華めん ごま油,油,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん キャベツ,もやし,にら,白菜 しょうが,柿	749 kcal 28.4 g
10 金	ごはん(半つき米) みそ汁 黒むつのさんしょう焼き 野菜の和え物 こんぶ豆	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 生揚げ,黒むつ,大豆,こんぶ	半つき米,さとう,油	にんじん,キャベツ,ねぎ チンゲンサイ,もやし	815 kcal 38.9 g
14 火	ぶどうパン たまご入り野菜スープ シルバーの香草焼き フレンチサラダ	○	牛乳,鶏肉,鶏卵,シルバー	ぶどうパン,油,でん粉 オリーブ油,さとう	にんじん,たまねぎ,白菜 にんにく,バジル,キャベツ きゅうり,りんご	757 kcal 40.9 g
15 水	ごはん わかめスープ ジャンボぎょうざ 鶏肉と野菜の中華和え フルーツポンチ	○	牛乳,わかめ,豆腐,豚肉,鶏肉	米,ごま油,ぎょうざの皮 でん粉,小麦粉,油,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,ねぎ,にんにく しょうが,キャベツ,にら,もやし きゅうり,チンゲンサイ みかん缶,もも缶,パイン缶	856 kcal 30.4 g
16 木	鮭と青菜のまぜごはん すいとん汁 キャベツの甘酢和え	○	牛乳,油揚げ,鮭,鶏卵 かつおぶし,さばぶし,鶏肉	米,さとう,油,小麦粉	にんじん,こまつな,だいこん ねぎ,キャベツ,きゅうり	776 kcal 34.6 g
17 金	ハヤシライス こんにゃくサラダ 果物 (りんご)	○	牛乳,豚肉,生クリーム	米,油,じゃがいも バター,小麦粉,さとう ごま油,ごま	にんにく,しょうが,セロリ たまねぎ,にんじん,こんにゃく マッシュルーム,きゅうり もやし,りんご	783 kcal 23.0 g
20 月	あげパン(シュガー) 春雨スープ ツナサラダ	○	牛乳,豚肉,うすら卵,ツナ	ミルクパン,油,さとう,春雨	にんじん,だけのこ,たまねぎ 干しいたけ,しょうが,ねぎ こまつな,キャベツ,きゅうり レモン	772 kcal 27.1 g
21日(火) 合唱コンクールのため給食はありません						
22 水	ごはん みそ汁 いかと野菜の炒め物 青菜の和え物	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし わかめ,油揚げ,豚肉,いか	米,油,ごま油,でん粉	白菜,ねぎ,こまつな,しょうが にんじん,たまねぎ,キャベツ ピーマン,だけのこ,パプリカ チンゲンサイ,もやし	750 kcal 38.7 g
23 木	胚芽パン 白菜スープ ミートローフ ジャーマンポテト	○	牛乳,鶏肉,豚肉,鶏卵,ベーコン	胚芽パン,油,パン粉,じゃがいも	にんじん,たまねぎ 白菜,しょうが,グリーンピース	781 kcal 38.3 g
24 金	ちゃんこうどん ちくわの磯部揚げ 果物 (みかん)	○	牛乳,こんぶ,かつおぶし さばぶし,鶏肉,油揚げ ちくわ,鶏卵,あおのり	うどん,油,さといも,小麦粉	干しいたけ,だいこん にんじん,白菜,ねぎ,みかん	810 kcal 35.5 g
27 月	子ぎつねご飯 根菜汁 焼きししゃも もやしのおかか和え	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,かつおぶし さばぶし,さつま揚げ 豆腐,ししゃも,粉かつお	米,おおむぎ,さとう,油	いんげん,にんじん だいこん,ねぎ,こまつな もやし	775 kcal 35.9 g
28 火	スパゲッティナポリタン チーズ入りフレンチサラダ パインゼリー	○	牛乳,ベーコン,豚肉 ウィンナー,チーズ 粉寒天	スパゲッティ,油,さとう	にんにく,たまねぎ,キャベツ にんじん,ピーマン,きゅうり マッシュルーム,パインジュース	801 kcal 32.8 g
29 水	わかめご飯 鶏肉とじゃがいもの煮物 かぶのゆず香和え	○	牛乳,わかめ,鶏肉 かつおぶし,さばぶし 凍り豆腐	米,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん こんにゃく,グリーンピース かぶ,ゆず	768 kcal 31.1 g
30 木	麦ご飯 みそ汁 さばの竜田揚げ 小松菜の辛子和え	○	牛乳,生揚げ,かつおぶし さばぶし,さば	米,おおむぎ,油,でん粉 小麦粉,さとう	にんじん,だいこん,ねぎ しょうが,万能ねぎ,こまつな もやし	820 kcal 32.9 g
31 金	あしたばパン 野菜ときこのスープ かぼちゃのグラタン カラフルサラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,チーズ	あしたばパン,油,バター 小麦粉,パン粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,キャベツ,しめじ かぼちゃ,もやし,きゅうり パプリカ,とうもろこし	809 kcal 33.5 g

今月の栄養価 エネルギー 789kcal たんぱく質 33.9g (基準27.0~41.5g)

※ 食材の購入・入荷などの都合により、材料などを変更する場合がありますが、ご了承ください。