

令和7年度

10月



給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野中学校

日 曜	献立名			ちやうと、骨や歯に	からだの調子を	熱や力のもとに	I値 - kcal	たんぱく質 g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品	ととのえる食品	なる食品		
1 水	きな粉揚げパン		フォースープ オムレツ かみかみ和え	牛乳 鶏肉 きなこ たまご いか	にんじん もやし 水菜 レモン汁 ヨウカ 大根 きゅうり	パン 油 さとう ビーフン ごま油 ごま	589 787	25.2 31.1
2 木	ごはん		厚揚げのみそ炒め 揚げ餃子(2こ) ナムル	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ヨウカ もやし ほうれん草	米 さとう 油 片栗粉 小麦粉 ごま油 ごま	644 774	26.1 31.1
3 金	麦ごはん		チキンカレー フレンチサラダ チーズ(2こ)	牛乳 鶏肉 ハム チーズ	にんじん 玉ねぎ ニンニクヨウカ キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 油 フルフィッシュオイル	624 782	25.9 31.7
6 月	十五夜メニュー わかめごはん		お月見汁 メンチカツ おかか和え お月見大福	牛乳 豆腐 鶏肉 かぼちゃボール 豚肉 カツオブシ 豆乳 わかめ	にんじん 大根 長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ	米 小麦粉 パン粉 油 米粉 さつま芋 さとう	666 820	22.0 26.8
7 火	ごはん		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鯖の塩焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 油揚げ みそ わかめ 鯖 豚肉 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 こんにゃく さやいんげん	米 じゃが芋 油 さとう	629 771	24.6 29.6
8 水	こどもパン		ソース焼きそば ポイルウィンナー(2本) 大根ツナサラダ	牛乳 豚肉 ウィンナー ツナ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり コーン	パン やきそばめん 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	640 780	25.3 30.5
9 木	ハムコーンピラフ		のり塩から揚げ ブロッコリーサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ハム 鶏肉	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ ヨウカ ブロッコリー キャベツ レタス ブルーベリー	米 油 マーガリン 片栗粉 さとう サウザンドレッシング	598 716	25.5 29.9
11 金	地粉うどん		肉うどん汁 大学芋 のり酢和え	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ のり	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 杓苳 ほうれん草 もやし 白菜	地粉うどん さとう 油 さつま芋 ごま	629 769	23.9 28.6
14 火	ごはん		カレーマーマー豆腐 ポテトロール いかと春雨のサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 ベーコン いか	にんじん 玉ねぎ グリンピース ニンニクヨウカ キャベツ コーン	米 小麦粉 油 さとう 片栗粉 春雨 ごま油 ごま	652 791	25.9 31.0
15 水	黒パン		ABCマカロニのスープ ハンバーグ ケチャップソース キャベツツナサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ	にんじん 玉ねぎ ニンニク コーン セロリー トマト キャベツ きゅうり	パン じゃが芋 マカロニ 油 さとう イタリアンドレッシング	614 781	26.6 33.0
16 木	ごはん		なめこえのきのみそ汁 鶏肉のみそパン粉焼き じゃこきんぴら	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 じゃこ 豚肉 さつま揚げ	にんじん なめこ えのき 長ねぎ ショウガ ごぼう ピーマン	米 さとう パン粉 油 ごま油	601 731	29.0 34.3
17 金	そぼろご飯		白身魚フライ いり卵あえ フランススクレープチョコ(18リクエストメニュー)	牛乳 鶏肉 たら たまご 豆乳	にんじん れんこん えだまめ ブロッコリー キャベツ	米 さとう 油 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 米粉	624 794	20.4 26.6
21 火	ごはん		白菜スープ ポークチャップ ポテトサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	にんじん 玉ねぎ ピーマン ニンニクヨウカ トマト きゅうり 白菜 長ねぎ 杓苳	米 さとう 油 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 春雨 ごま油	602 733	24.9 30.1
22 水	食パン りんごジャム		さつまいものシチュー チキンナゲット(2こ) ほうれん草のソテー	牛乳 鶏肉	にんじん 玉ねぎ パセリ ほうれん草 コーン りんご	パン さつま芋 バター 油 小麦粉 パン粉 さとう	630 811	22.9 28.6
23 木	ごはん ふりかけ(のり)		大根の五目煮 子持ちししゃもフリッター ごまあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ うすらのたまご のり ししゃも みそ	にんじん 大根 こんにゃく 白菜 小松菜	米 さとう 油 小麦粉 米粉 でんぶん ごま	624 749	25.8 30.5
24 金	3Bリクエストメニュー 中華めん		塩ラーメン汁 かぼちゃコロッケ スタミナサラダ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん もやし チンゲン菜 長ねぎ コーン メンマ ニンニクヨウカ レタス キャベツ きゅうり かぼちゃ みかん	中華めん 油 ごま油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 さとう	656 775	25.8 30.3
27 月	菜めし		なすのみそ汁 チキンチキンごぼう からし和え	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉	にんじん ごぼう なす 長ねぎ えだまめ もやし 小松菜 大根菜	米 さとう 油 片栗粉	602 748	26.1 32.1
28 火	栗入り五目ごはん		カツオカツ 変わりお浸し みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ カツオ ハム カツオブシ	にんじん ごぼう 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 コーン みかん	米 栗 さとう 油 小麦粉 パン粉 ごま	583 737	22.7 28.4
29 水	コッペパンスライス		和風スパゲッティ ひじきと蓮根のサラダ フルーツクリーム	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひじき	にんじん 玉ねぎ しめじ しゃくし菜漬け 蓮根 小松菜 もも パイン	パン スパゲッティ 油 ホイップクリーム さとう ゴマドレッシング	623 794	23.0 28.4
30 木	ごはん		キムチスープ 小粒納豆 たまご焼き たくあんのツナマヨ和え	牛乳 豚肉 豆乳 豆腐 みそ 納豆 たまご ツナ	にんじん 白菜キムチ 玉ねぎ ニラ ヨウカ きゅうり たくあん	米 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	644 775	28.8 33.4
31 金	ハロウィンメニュー 麦ごはん		ハヤシシチュー まめまめサラダ パンプキンパイロア	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆乳	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム セロリー ニンニク キャベツ コーン えだまめ かぼちゃ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 油 さとう オリーブ油	628 764	24.1 28.3

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。