令和7年度

10月　献　立　予　定　表（中学校）

中井町学校給食センター

日 曜日	献　立　名	主な食品とその働き 体を動かすエネルギーになる 黄	体をつくる 赤	体の調子を整える 緑	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備　考
1 水	衣笠丼（きぬがさどん） 牛乳 飛鳥汁（あすかじる）	ごはん 砂糖 油	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵 味噌	人参　えのきたけ 長ねぎ　しいたけ ごぼう　小松菜 大根 こんにゃく	830 kcal 32.2 g 26.6 g 3.1 g 378 mg	衣笠丼：油揚げを卵でとじた丼ぶり。 飛鳥汁：牛乳が入った味噌汁。
2 木	ごはん 牛乳 はんぺんフライ ぶた肉とごぼうのしぐれ煮 具だくさん味噌汁	ごはん 油 はんぺんフライ ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 卵（フライ）	ごぼう　生姜 人参　玉ねぎ 大根 こんにゃく えのきたけ	822 kcal 26.1 g 25.7 g 2.5 g 279 mg	
3 金	スパゲッティー・ミートソース 牛乳 りっちゃんサラダ	ハードめん 油 ハヤシルー 砂糖	牛乳 豚肉 大豆ミート ハム 塩こんぶ	玉ねぎ　きゅうり 人参　パセリ 水煮トマト キャベツ ホールコーン	775 kcal 33.9 g 19.5 g 2.5 g 303 mg	
6 月	ごはん 牛乳 サワラのみりん焼き 大豆の五目煮 里芋のすまし汁	ごはん 油 砂糖 白玉ふ 里芋	牛乳　なると サワラ さつま揚げ 大豆 豆腐	ごぼう　小松菜 人参　生姜 玉ねぎ 大根 こんにゃく	802 kcal 35.9 g 18.5 g 3.4 g 308 mg	10月6日 十五夜
7 火	きな粉揚げパン 牛乳 とり肉のトマトソース煮 いんげんとコーンのソテー	コッペパン 油 砂糖 じゃが芋 ホワイトルー	牛乳 きな粉 鶏肉 ウインナー	人参 玉ねぎ ホールコーン さやいんげん トマトピューレー	830 kcal 29.6 g 34.7 g 4.0 g 301 mg	
8 水	ごはん 牛乳 ハンバーグ（おろしソース） にんじんシリシリ のっぺい汁	ごはん 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 ハンバーグ ツナ 鶏肉 油揚げ	大根 人参 もやし 長ねぎ	852 kcal 31.5 g 25.0 g 2.7 g 540 mg	
9 木	＜目の愛護デー献立＞ ポークカレー ブルーベリージョア ほうれん草のソテー	ごはん じゃが芋 油 カレールー	ジョア 豚肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 ホールコーン ほうれん草 にんにく	820 kcal 25.4 g 19.2 g 2.6 g 301 mg	10月10日 目の愛護デー
15 水	ごはん 牛乳 八宝菜 春雨スープ	ごはん マロニー 油	牛乳 豚肉 なると 鶏肉	人参　白菜 玉ねぎ　小松菜 たけのこ　しいたけ えのきたけ さやえんどう	785 kcal 28.5 g 20.1 g 3.0 g 291 mg	
16 木	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き からし和え 厚揚げの味噌汁	ごはん 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 厚揚げ 味噌	ほうれん草　葉ねぎ もやし 人参 玉ねぎ 大根	778 kcal 34.6 g 20.8 g 2.7 g 376 mg	
17 金	＜郷土料理献立（山梨県）＞ ほうとう風うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 桃ゼリー	ゆでめん 油 小麦粉 桃ゼリー	牛乳　青のり 鶏肉 油揚げ 味噌 ちくわ	人参 大根 かぼちゃ しめじ	841 kcal 32.6 g 23.4 g 3.1 g 290 mg	＜ちくわ＞ 2個

＊食材の入荷状況等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。

日 曜日	献立名	主な食品とその働き 体を動かすエネルギーになる 黄	体をつくる 赤	体の調子を整える 緑	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備考
20 月	そぼろごはん 牛乳 けんちん汁	ごはん 油 砂糖 じゃが芋 ごま油	牛乳 鶏肉 こうや豆腐 油揚げ 豆腐	人参　グリンピース ごぼう　生姜 大根 長ねぎ こんにゃく	836 kcal 31.9 g 25.3 g 3.0 g 372 mg	
21 火	サンドパン 牛乳 牛肉コロッケ ボイルキャベツ(小袋ソース) 秋野菜のシチュー	サンドパン 油 コロッケ さつま芋 ホワイトルー	牛乳 ベーコン	キャベツ　パセリ 玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ	849 kcal 25.2 g 34.2 g 4.0 g 345 mg	
22 水	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 切り干し大根のツナ和え	ごはん 油 砂糖	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ツナ	しらたき　きゅうり 人参 白菜 長ねぎ 切り干し大根	860 kcal 31.7 g 26.9 g 2.1 g 371 mg	
23 木	ごはん 牛乳 サバの味噌焼き もやしときゅうりのゆかり和え むらくも汁	ごはん 砂糖 油 片栗粉	牛乳 サバ 鶏肉 卵 味噌	もやし　生姜 きゅうり 玉ねぎ 人参 ほうれん草	850 kcal 37.7 g 24.2 g 3.7 g 288 mg	
24 金	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢和え ナムル	ホットラーメン　ごま 油 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 なると チキンボール	にんじん キャベツ もやし ほうれん草 長ねぎ	813 kcal 35.2 g 27.2 g 4.5 g 418 mg	＜肉団子＞ 3個
27 月	ごはん 牛乳 ぶた肉のキムチ炒め トック入りスープ	ごはん 油 砂糖 ごま油 トック	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ　キャベツ 白菜　にんにく 人参　生姜 大根　にら しいたけ	841 kcal 31.2 g 24.5 g 2.7 g 276 mg	
28 火	ソフトフランスパン 牛乳 とり肉のハーブ焼き マカロニサラダ 千切り野菜のコンソメスープ	ソフトフランスパン 油 マカロニ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン	人参　きゅうり にんにく　もやし キャベツ　しめじ 玉ねぎ　パセリ ホールコーン　バジル	757 kcal 35.1 g 32.0 g 2.8 g 323 mg	
29 水	ごはん 牛乳 白身魚のオーロラソースがけ ごま和え きのこ汁	ごはん 油 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳 ホキ とり肉 鶏肉	小松菜　もやし 人参　しめじ 大根　長ねぎ まいたけ えのきたけ	825 kcal 34.3 g 23.0 g 2.5 g 314 mg	
30 木	＜ハロウィン献立＞ ごはん　牛乳 ハロウィンハンバーグ(ソース) 小松菜のソテー かぼちゃのシチュー	ごはん 砂糖 油 ホワイトルー	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 ウインナー	人参　小松菜 玉ねぎ かぼちゃ マッシュルーム ホールコーン	896 kcal 29.3 g 25.8 g 2.9 g 528 mg	10月31日　ハロウィン
31 金	わかめうどん 牛乳 揚げシュウマイ かわりきんぴら	ゆでめん　砂糖 油 ごま油 ごま シュウマイ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ さつま揚げ	人参　ごぼう 大根 白菜 長ねぎ さやえんどう	834 kcal 30.6 g 25.1 g 4.0 g 333 mg	＜シュウマイ＞ 3個