



令和7年度 10月学校給食献立



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材 料						栄養価		
		主食	主菜・副菜・牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
1	水	和食の日 きのこごはん	しゅうまい ポテトサラダ 寄せ鍋	鶏肉 豚肉 ちくわ ハム 豆腐 油あげ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 干しいたけ えのき しめじ 枝豆 根菜ねぎ ごぼう きゅうり しょうが	米 ふ じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ノンエッ グマヨ ネース	759	31.9	333
2	木	麦ごはん	マーボー豆腐 パンサンサー みかん	卵 牛肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり しょうが みかん	米 麦 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	791	32.0	430
3	金	麦ごはん	いわしのおかか煮 さつまいものみそ汁 元気サラダ りんごヨーグルト	いわし ハム かつお節 豆腐 油あげ みそ	牛乳 昆布 ヨーグルト	ねぎ	玉ねぎ 生しいたけ キャベツ きゅうり コーン りんご	米 麦 さつまいも 砂糖 でん粉	ごま ごま油	782	29.3	511
6	月	ごはん	ねぎ入り卵焼き 切干大根とじゃがいもの旨煮 ゆず和え お月見デザート	卵 鶏肉 かつお節	牛乳 寒天	人参 ねぎ 小松菜 いんげん	玉ねぎ 切干大根 キャベツ いちご みかん りんご ゆず ブルーベリー こんにゃく	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 水あめ	油	769	26.4	425
7	火	ワンロー フパン	きのこの和風スパゲッティ 肉団子のケチャップ煮 ツナサラダ はちみつ&マーガリン	鶏肉 豚肉 ベーコン ツナ 大豆	牛乳	人参 ねぎ あかピーマン トマト	玉ねぎ 生しいたけ しめじ えのき キャベツ きゅうり かぼす しょうが	パン スパゲッティ はちみつ 砂糖	油 マーガリン ごま油	805	33.6	428
8	水	麦ごはん	梅照り焼きチキン キャロットサラダ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 ハム 豆腐 油あげ みそ	牛乳	人参 かぼちゃ チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ えのき 梅干し	米 麦 砂糖	油 アーモンド	783	32.6	335
9	木	ごはん	鶏ほっかけ 鯖の塩こうじ焼き きんぴらごぼう	さば 牛肉 鶏肉	牛乳	人参 水菜 ねぎ	玉ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	米 砂糖	油 ごま	810	31.3	316
10	金	ごはん (8割量)	家常豆腐(チャーシューウ) 小松菜のごま和え ブルーベリータルト	豚肉 厚あげ 大豆 豆乳 みそ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ たけのこ キャベツ しょうが もやし ブルーベリー	米 米粉 でん粉 砂糖 水あめ	油 ごま ごま油	785	31.7	619
13	月	★	スポーツの日									
14	火	ワンロー フパン	ミートオムレツ 野菜ソテー いんげん豆のクリームスープ ココアクリーム	卵 牛肉 豚肉 鶏肉 ベーコン いんげん豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ セロリ	パン じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ	油	753	32.4	409
15	水	ゆかり ごはん	豆腐のサラダ 豚骨中華スープ 大学いも	豚肉 かつお節 ツナ かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	きくらげ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ	米 ビーフン さつまいも 砂糖	油 ごま	765	25.1	358
16	木	食育の日 麦ごはん	秋刀魚の竜田揚げ ブロッコリーの塩昆布和え けんちん汁	さんま 豆腐	牛乳 昆布	人参 ブロッコリー ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ こんにゃく	米 麦 じゃがいも でん粉	油	773	23.8	320
17	金	麦ごはん	厚焼き卵 ひじきの炒め煮 厚揚げの味噌汁 ムース	卵 鶏肉 角天 厚あげ みそ	牛乳 ひじき 脱脂粉乳	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ 生しいたけ もやし こんにゃく	米 麦 砂糖 水あめ	油	769	27.3	465
20	月	ターメリック ライス	シリアルビーンズのキーマカレー フルーツヨーグルト	牛肉 鶏肉 大豆 小豆 いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ピーマン あかピーマン	玉ねぎ なす しょうが バイン みかん もも	米 麦 きび 砂糖	油	773	29.5	313
21	火	ぶどうパン	焼きそば 揚げ餃子 中華風コンソースープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 角天 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ もやし えのき コーン しょうが レーズン	パン 中華めん 小麦粉 でん粉 砂糖	油	774	31.1	395
22	水	麦ごはん	ハンバーグ(ジャポネソース) 即席漬け じゃが芋の味噌汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	757	26.7	587
23	木	中華おこわ	鮭の塩焼き アーモンド和え ちゃんこ鍋風スープ	鮭 豚肉 鶏肉 焼豚 大豆 油あげ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ もやし 白菜 干しいたけ ごぼう 根菜ねぎ キャベツ れんこん しょうが	米 ビーフン もち米 りいも 砂糖 でん粉	油 栗 アーモンド ごま油	776	38.9	325
24	金	麦ごはん	肉豆腐 和風サラダ ヨーグルト	牛肉 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト 茎わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 根菜ねぎ キャベツ 生しいたけ きゅうり ゆず レモン こんにゃく	米 麦 砂糖	油 ごま	769	31.3	529
25	土	ごはん	鶏肉のピザソース焼き ブロッコリーときのこのサラダ パスタスープ	鶏肉 ツナ ベーコン いんげん豆	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ	米 マカロニ さつまいも 砂糖	油	788	32.7	287
27	月	★	振替休日									
28	火	ミルク コッパバ ン	さつま芋のクリームシチュー ハムサラダ りんご	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ りんご かぼす	パン さつまいも 小麦粉	油 バター	785	30.9	493
29	水	麦ごはん	ブルコギ ねぎ焼き わかめスープ	卵 豚肉 豆腐 かまぼこ みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 にら ねぎ	玉ねぎ ごぼう キャベツ えのき しょうが	米 麦 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	油	776	30.4	331
30	木	ごはん	鯉ごまフライ 豚肉と大根の炒め煮 かき玉汁	卵 あじ 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 いんげん	玉ねぎ 生しいたけ 大根 しょうが こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	794	32.1	345
31	金	麦ごはん	パンフキンカレー 大根サラダ ミニゼリー	鶏肉 かまぼこ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが 大根 ぶどう ゆず	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 水あめ	油 バター	771	24.7	347

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。