

令和7年度 10月学校給食献立表 白山市立美川中学校

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーになる				
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質		
1	水	白ごはん	牛乳	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう しらたき きゅうり コーン	セロリ にんにく たまねぎ	米 卵	油 卵なしヨネーズ 油 生クリーム	786 Kcal 27 g 26 g 中間テスト	
2	木	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 切干大根とハムの和え物 さつま汁	さば ロースハム とり肉 あつあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	さば ロースハム とり肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん	じょうが 切り干し大根 きゅうり ごぼう	たまねぎ ねぎ こんにゃく	米 卵	ごま 36 g 25 g 中間テスト	763 Kcal 36 g 25 g	
3	金	わかめごはん	牛乳	パンのミートグラタン ミニトマト たまごスープ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 わかめ チーズ	にんじん トマト ミニトマト こまつな	パンのミートグラタン ミニトマト たまごスープ	牛乳	にんじん トマト ミニトマト こまつな	たまねぎ にんにく	えのきたけ	米 天ぷら粉 マカロニ パン粉 さとう 片栗粉	ごま 油	790 Kcal 33 g 23 g	
6	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のみぞ漬け焼き れんこんサラダ お月見汁	とり肉 みぞ ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	鶏肉のみぞ漬け焼き れんこんサラダ お月見汁	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	じょうが れんこん キャベツ きゅうり	たまねぎ ぶなしめじ しらたま粉	米 卵なしヨネーズ ごま	卵なしヨネーズ ごま 31 g 19 g お月見	743 Kcal 31 g 19 g	
7	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら 青菜のチーズおかか和え じやがいもと車麩の煮もの	かつおぶし とり肉	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉 チーズ	にんじん 天ぷら粉 さやいんげん	ししゃもの天ぷら 青菜のチーズおかか和え じやがいもと車麩の煮もの	牛乳	にんじん チングンサイ こまつな	チングンサイ たまねぎ こんにゃく	キャベツ たまねぎ	米 天ぷら粉 さとう じゃがいも 車麩	油	720 Kcal 30 g 19 g 2年職場体験	
8	水	白ごはん	牛乳	手作りシユウマイ もやしのナムル 春雨サンラータン	とり肉 ロースハム とり肉 たまご	牛乳	にんじん チングンサイ こまつな	手作りシユウマイ もやしのナムル 春雨サンラータン	牛乳	にんじん チングンサイ こまつな	じょうが 干しいたけ えだまめ	りょくとうもやし えのきたけ ねぎ ザーサイ	米 春雨 片栗粉 ショウマイの皮	ごま油 ごま油 22 g ラード	789 Kcal 36 g 22 g 2年職場体験	
9	木	白ごはん	牛乳	チキンチャップ グリーンサラダ ベーコンチャウダー	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	トマト にんじん	チキンチャップ グリーンサラダ ベーコンチャウダー	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	米 片栗粉 小麦粉 さとう バター	オリーブ油 油 バター	792 Kcal 30 g 28 g 2年職場体験	
10	金	白ごはん	牛乳	キーマカレー コンソメスープ ブルーベリーカップケーキ	ぶた肉 とり肉 豆乳 大豆ミート	牛乳	トマト ビーマン にんじん こまつな	キーマカレー コンソメスープ ブルーベリーカップケーキ	牛乳	トマト ビーマン にんじん こまつな	にんにく じょうが たまねぎ ごぼう	だいこん キャベツ ごぼう	米 さとう じやがいも ホットケーキミックス ブルーベリージャム	油 カレールウ バター	865 Kcal 35 g 20 g 目の愛護デー	
13	月	   				スポーツの日				 				748 Kcal 33 g 22 g		
14	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の美味だれ焼き 豆腐とベーコンのサラダ めつた汁	とり肉 豆腐 うすあげ みそ ベーコン ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん	じょうが にんにく こんにゃく りんご	牛乳	にんじん キヤベツ きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ	米 片栗粉 米粉 さとう さつまいも	ごま油	748 Kcal 33 g 22 g		
15	水	白ごはん(減)	牛乳	あごフライ ごま和え 松江おどん ジオパーク給食 「島根県」	とびうお うす揚げ 牛肉 ちぎりあげ	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	あごフライ ごま和え 松江おどん ジオパーク給食 「島根県」	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん こんにゃく	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	米 天ぷら粉 パン粉 さとう うどん	油 ごま ごま油	777 Kcal 33 g 23 g	
16	木	白ごはん	牛乳	春巻き ハムともやしの中華サラダ わかめと青菜のスープ	ロースハム とり肉	牛乳 わかめ	チングンサイ にんじん	春巻き ハムともやしの中華サラダ わかめと青菜のスープ	牛乳	チングンサイ にんじん	りょくとうもやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	はるまき さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	821 Kcal 25 g 31 g		
17	金	すし飯	牛乳	五目寿司 大豆とさつまいもの揚げからめ なめこのみそ汁	ぶた肉 だいす あつあげ みそ	牛乳	にんじん	五目寿司 大豆とさつまいもの揚げからめ なめこのみそ汁	牛乳	にんじん プロッコリー にんじん	ごぼう なめこ じょうが えだまめ たまねぎ	さとう だいこん ねぎ	米 さつまいも 片栗粉 さつまいも	油 ごま	761 Kcal 30 g 24 g	
20	月	白ごはん(減)	牛乳	あげぎょうざ プロッコリーのごましお和え 辛みそラーメン	ぶた肉 みそ 赤だし みそ ギョーザ	牛乳	プロッコリー にんじん	あげぎょうざ プロッコリーのごましお和え 辛みそラーメン	牛乳	プロッコリー にんじん	キャベツ ねぎ はくさい りょくとうもやし にんにく コーン	ねぎ じょうが にんにく にんにく	米 ラーメン	ごま油 ごま油	818 Kcal 28 g 28 g	
21	火	白ごはん	牛乳	隠し野菜のハンバーグ おひたし 豆腐とわかめのみぞ汁 ヨーグルト	とり肉 ぶた肉 かまぼこ 豆乳 とうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ビーマン こまつな	隠し野菜のハンバーグ おひたし 豆腐とわかめのみぞ汁 ヨーグルト	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ビーマン こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ えのきたけ	パン粉 さとう	お話給食 「タスキメシ」	767 Kcal 36 g 22 g お話給食「タスキメシ」		
22	水	白ごはん	牛乳	ピビンバ カムジャタン	ぶた肉 とり肉 もめんどうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	ピビンバ カムジャタン	牛乳	こまつな にんじん	にんにく えのきたけ 切り干し大根 キムチ りょくとうもやし はくさい	えのきたけ さとう じやがいも ねぎ	米 さとう じやがいも 油 ごま油	758 Kcal 35 g 21 g 白野菜・野菜大食会・8:30スタート	818 Kcal 28 g 28 g	
23	木	白ごはん	牛乳	スパイシーチキン カリカリベーコンサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン ぶた肉 大豆ミート	牛乳	プロッコリー にんじん トマト	スパイシーチキン カリカリベーコンサラダ ミネストローネ	牛乳	プロッコリー にんじん トマト	にんにく じょうが キャベツ コーン	たまねぎ にんにく セロリ	米 油 オリーブ油 デミグラスソース	833 Kcal 32 g 31 g		
24	金	さくらめし麦入り	牛乳	秋の吹き寄せごはん ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ 白山ねぎのかきたま	うす揚げ たまご とり肉 ちくわ きぬごしどうふ	牛乳 青のり粉	ゆかり粉 にんじん	秋の吹き寄せごはん ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ 白山ねぎのかきたま	牛乳 青のり粉	ゆかり粉 にんじん	ぶなしめじ えだまめ キャベツ きゅうり	ねぎ えのきたけ	米 麦 さつまいも 天ぷら粉 片栗粉	油 ごま油	788 Kcal 31 g 28 g めぐみん(ねぎ)	
27	月	白ごはん	牛乳	照り焼きチキン ダブルポテトサラダ 白菜のみぞ汁	とり肉 ロースハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん	照り焼きチキン ダブルポテトサラダ 白菜のみぞ汁	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさい	ねぎ	米 水あめ 片栗粉 小麦粉 さとう つまみもの じやがいも	油 卵なしヨネーズ	771 Kcal 33 g 24 g	
28	火	白ごはん	牛乳	鮭のマリネ クリームドボテト 野菜スープ	さけ とり肉 ワイン	牛乳	にんじん	鮭のマリネ クリームドボテト 野菜スープ	牛乳	セロリ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	セロリ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	さとう じやがいも ねぎ	米 片栗粉 さとう 油 バター オリーブ油	744 Kcal 33 g 23 g 8:30スタート	744 Kcal 33 g 23 g	
29	水	麦ごはん	牛乳	五目チャーハン とり肉と野菜の揚げからめ 中華スープ	ベーコン たまご とり肉 ぶた肉	牛乳	ピーマン にんじん さやいんげん チングンサイ	五目チャーハン とり肉と野菜の揚げからめ 中華スープ	牛乳	ピーマン にんじん トマト	じょうが たまねぎ ぶなしめじ りょくとうもやし	セロリ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	米 麦 片栗粉 じやがいも さとう	油 ごま油 油	773 Kcal 29 g 27 g	
30	木	麦ごはん	牛乳	きのこカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	きのこカレー フルーツヨーグルト	牛乳	にんじん チーズ ヨーグルト	じょうが しおり にんじん トマト	エリンギ バイン缶 黄桃缶 バナナ	米 麦 小麦粉 フルーツゼリー	油 バター カレールウ	841 Kcal 25 g 22 g 美中祭(8:30スタート)	841 Kcal 25 g 22 g
31	金	ツナマヨトースト	牛乳	コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	ツナ ロースハム ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん かぼちゃ	コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	チーズ 牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン 片栗粉 さとう 米粉	卵なしヨネーズ 油 バター	805 Kcal 33 g 37 g ハロウィン	805 Kcal 33 g 37 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載しております

