

令和7年10月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品						中学校栄養価
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品			熱や力のものになる食品	
		【 赤 色 】		【 緑 色 】			【 黄 色 】	
		たんばく質	無機質	カロテン	ビタミ		炭水化物	脂 肪
		1 群	2 群	3 群	4 群		5 群	6 群
1 (水)	牛乳 白飯 ふくらぎのスパイシーソースがらめ 春雨スープ	ふくらぎ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが ねぎ	はくさい しめじ	こめ じゃがいも はるさめ	でんぶん さとう ごまあぶら
2 (木)	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ こまつナ和え めった汁	ハンバーグ ぶたにく もめんどうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	きりぼしだいこん ねぎ	はくさい ごぼう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら
3 (金)	牛乳 白飯 塩こうじから揚げ ごま酢和え 月見汁 月見デザート	とりにく いとかもまぼこ	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり ねぎ	しょうが だいこん ごぼう	こめ さとう おつきみクレープ	でんぶん いもだんご ごまあぶら
6 (月)	牛乳 焼肉丼 豆乳坦々スープ	ぶたにく もめんどうふ とうにゅう	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	にんにく しめじ ねぎ	しょうが たまねぎ はくさい	こめ さとう	むぎ あぶら ごまあぶら ごま
7 (火)	牛乳 白飯 アジメンチカツ ペンネのトマトソース 卵と野菜のスープ	アジメンチカツ たまご とりにく	牛乳	ピーマン トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく にんじん	キャベツ キャベツ	こめ でんぶん	ペンネ オリーブオイル
8 (水)	牛乳 白飯 チョレギサラダ 麻婆豆腐 みかんゼリー	ハム ぶたにく つぶじょうだいず みそ	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ にんにく ねぎ	きゅうり しょうが たけのこ ほししいたけ	こめ さとう でんぶん	さとう みかんゼリー あぶら
9 (木)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 和風チャブチェ あつあげのみそ汁	いわしのうめに ぶたにく みそ	牛乳	こまつな	しょうが えだまめ ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ	こめ はるさめ	さとう あぶら ごま
10 (金)	牛乳 白飯 ポークチャップ チーズポテト コンソメスープ パンプキンパバロア	ぶたにく ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン こまつな にんじん	にんにく キャベツ	たまねぎ しめじ とうもろこし	こめ でんぶん	じゃがいも パンプキンパバロア バター
14 (火)	牛乳 ポークカレーライス ナタデココヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく	たまねぎ パイナップル	こめ じゃがいも ナタデココ	むぎ シャインマスカットゼリー あぶら
15 (水)	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ もやし炒め 炊き合わせ	ぶたにく さつまあげ	牛乳 きびなご	ピーマン にんじん いんげん	もやし		こめ さとう	じゃがいも あぶら
16 (木)	牛乳 白飯 焼きギョウザ ひじきと切干大根のナムル 塩ラーメン	ギョウザ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん もやし にんにく	きゅうり とうもろこし しょうが たまねぎ	こめ ちゅうかめん	あぶら ごま あぶら
17 (金)	牛乳 ホクホクお豆ごはん だし巻き卵 みそちゃんこ汁	だいず たまご うすあげ	牛乳 みそ	にんじん	ごぼう ねぎ	はくさい えのきたけ	こめ でんぶん さとう	むぎ さつまいも ごま
20 (月)	牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 いなりうどん	ぶたにく とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	こめ こめこうどん	さとう ごまあぶら ごま
21 (火)	牛乳 ミルクロール 鮭フライ タルタルサラダ スープ煮	さけフライ ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ	とうもろこし たまねぎ	ミルクロール じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ
22 (水)	牛乳 ガバオ風ライス 海鮮ワンタンスープ りんご	ぶたにく かいせんワントン ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく とうもろこし りんご	たまねぎ もやし ねぎ	こめ さとう	むぎ ごまあぶら
23 (木)	牛乳 白飯 ちくわのしょうが天ぷら ひじきの彩り和え 味噌豚大根	ちくわ とりにく あつあげ	牛乳 ひじき あかみそ	にんじん いんげん	しょうが だいこん	はくさい えだまめ	こめ でんぶん	こめこ さとう
24 (金)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 中華風コンソメスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが しめじ ねぎ	えだまめ とうもろこし	こめ さとう	むぎ じゃがいも
27 (月)	牛乳 白飯 かき揚げ 野菜サラダ 車麩の卵とじ	たまご とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	やさいかきあげ たまねぎ	きゅうり ねぎ	こめ さとう	くるまふ でんぶん
28 (火)	牛乳 きのこハヤシライス スイートポテトサラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ	しめじ きゅうり	こめ さつまいも	むぎ あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ
29 (水)	牛乳 白飯 さばの韓国風煮 ごま和え すまし汁	さば うすあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく ねぎ	はくさい えのきたけ	こめ さとう	さとう ごま
30 (木)	牛乳 カレーそばごはん 大豆とコーンのサラダ	ぎゅうにく つぶじょうだいず だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	ほししいたけ キャベツ	こめ さとう	むぎ でんぶん
31 (金)	牛乳 キャロットピラフ 秋味シチュー	ぎゅうにく とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ	とうもろこし しめじ	こめ さつまいも	むぎ マーガリン あぶら ホワイトルウ

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 2.6g