

令和7年度 10月学校給食献立表 白山市立鳥越中学校

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			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	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	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1	水	白ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のケチャップからめ ベーコンチャウダー	とり肉 だいたい ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 黄ピーマン	にんじん ピーマン 黄ピーマン	牛乳	にんじん ピーマン 黄ピーマン	しょうが たまねぎ	米粉 かたくり粉 さとう じゃがいも	油 バター	791 Kcal 31 g 26 g	
2	木	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 とうふ みそ ベーコン うすあけ ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん	にんにく しようが りんご キャベツ	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	きゅうり たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	米粉 さとう かたくり粉 さとう じゃがいも	ごま油	813 Kcal 33 g 28 g	
3	金	白ごはん	牛乳	鮭のマリネ クリームドポテト 野菜スープ	さけ ぶた肉	牛乳	にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	牛乳	セロリ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	かたくり粉 さとう じゃがいも	油 バター オリーブ油	748 Kcal 30 g 22 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 みそ ロースハム ぶた肉	牛乳	にんじん かほちゃん こまつな	にんじん かほちゃん こまつな	牛乳	にんじん かほちゃん こまつな	しょうが れんこん キャベツ きゅうり	たまねぎ ぶなしめじ	米粉 さとう しらたま粉	卵なしヨネーズ ごま	760 Kcal 31 g 23 g お月見
7	火	白ごはん	牛乳	手作りシウマイ もやしのナムル 春雨サンラータン	ぶた肉 とり肉 ロースハム たまご	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが 干しいたけ えだまめ	りょくとうもやし えのきたけ ねぎ	米粉 さとう 春雨 かたくり粉 シユーマイの皮	ごま油 ごま 油	777 Kcal 35 g 22 g	
8	水	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 みそ あつあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	さば ロースハム とり肉 みそ あつあげ	牛乳 こんぶ	さば ロースハム とり肉 みそ あつあげ	しょうが 切り干し大根 きゅうり ごぼう	たまねぎ ねぎ こんにゃく	米粉 さとう じゃがいも	ごま	762 Kcal 36 g 25 g
9	木	遠足													
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	牛乳	トマト ピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	牛乳	にんじん ピーマン にんじん こまつな	だいこん キャベツ	米粉 さとう じゃがいも 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	893 Kcal 35 g 20 g 目の愛護デー	
13	月	スポーツの日													
14	火	白ごはん	牛乳	春巻き ハムともやしの中華サラダ 鶏肉と青菜のスープ	ロースハム とり肉	牛乳	チンゲンサイ 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	牛乳	にんにく トマト コーン こまつな	キャベツ だいこん こんにゃく	米粉 はるまき さとう かたくり粉	あぶら ごま油 ごま	820 Kcal 25 g 31 g	
15	水	五目寿司	牛乳	大豆とさつまいもの揚げからめ なめこのみそ汁	とり肉 だいたい あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう しょうが えだまめ たまねぎ	牛乳	なめこ ねぎ	さとう 水あめ かたくり粉 さつまいも	米粉 さとう 水あめ かたくり粉 さつまいも	あぶら ごま	749 Kcal 28 g 23 g	
16	木	わかめごはん	牛乳	パンのミートグラタン にんじんグラッセ 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 こまつな	にんにく コーン トマト こまつな	牛乳	にんじん トマト こまつな	マカロニ さとう パン粉 片栗粉	ごま 油 バター	762 Kcal 32 g 20 g		
17	金	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	牛乳	キャベツ だいこん こんにゃく	米粉 てんぱら粉 パン粉 さとう うどん	あぶら ごま ごま油 ごま油	786 Kcal 33 g 24 g		
20	月	白ごはん(減)	牛乳	あけぎょうざ プロッコリーのごましお和え 辛みそラーメン	ギョーヤ ぶた肉 みそ 赤だしみそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ はくさい りょくとうもやし コーン	牛乳	えのきたけ ねぎ りょくとうもやし にんにく	米粉 ラーメン	ごま油 ごま 油	813 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 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト	とり肉 ぶた肉 もめんどうふ うすあげ みそ かまぼこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ ぶなしめじ	牛乳	えのきたけ ねぎ	パン粉 さとう	「タスキメシ」	786 Kcal 35 g 23 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	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 ねぎ	牛乳	にんにく えのきたけ 切り干し大根 キムチ はくさい	米粉 さとう じやがいも 水あめ	あぶら ごま油 じやがいも	759 Kcal 34 g 21 g 白野新人駅伝		
23	木	白ごはん	牛乳	照り焼きチキン ダブルポテトサラダ 白菜のみそ汁	とり肉 ロースハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさい	牛乳	きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさい	かたくり粉 小麦粉 さつまいも じゃがいも さとう 水あめ	あぶら 卵なしヨネーズ	767 Kcal 33 g 24 g B日課		
24	金	秋の吹き寄せごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ごま酢和え 白山ねぎのかきたま汁	うすあげ きぬごしとうふ ちくわ とり肉 ロースハム たまご	牛乳 青のり粉	にんじん こまつな	ぶなしめじ えのきたけ りょくとうもやし ねぎ	牛乳	ぶなしめじ えのきたけ えだまめ りょくとうもやし ねぎ	もち米 さとう さつまいも てんぱら粉	あぶら ごま ごま油	778 Kcal 31 g 29 g B日課/めぐみん(ねぎ)		
27	月	文化発表会代休													
28	火	五目チャーハン	牛乳	とり肉と野菜の照り和え 中華スープ	ベーコン かまぼこ たまご とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ぶなしめじ りょくとうもやし	牛乳	にんじん チップス トマト にんじん 黄ピーマン	かたくり粉 じやがいも さとう	油 ごま油	765 Kcal 31 g 27 g		
29	水	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ 青菜のチーズおかか和え 肉豆腐	かつおぶし ぶた肉 やきどうふ	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉 チーズ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ しらたき たまねぎ 干しいたけ	牛乳	キャベツ しらたき ねぎ	てんぱら粉 パン粉 さとう 車麩	あぶら	804 Kcal 36 g 28 g		
30	木	麦ごはん	牛乳	きのこカレー ピリックルス	とり肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん 黄ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ	牛乳	エリンギ キャベツ きゅうり	麦 じゃがいも こむぎ さとう	油 バター カレールウ	759 Kcal 25 g 21 g		
31	金	ツナマヨトースト	牛乳	コールスローサラダ かぼちゃのボタージュ	ツナ ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン かたくり粉 さとう 米粉	卵なしヨネーズ 油 バター	800 Kcal 33 g 37 g ハロウィン		

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

