



令和7年度 10月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品（赤） たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品（黄） 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1 水	ごはん 魚の紅葉ソース ブロッコリーのおかかマヨ和え かきたまみそ汁	ふくらぎ かつお節 鶏卵 ふかし みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	843	34.2	32.6
2 木	ごはん 三味焼き ひじきの炒め煮 とり野菜うどん	さつまあげ ひじき 油あげ 鶏肉 みそ	米 ごま油 さとう 油 さとう 米粉うどん さとう	ねぎ しょうが にんにく にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく はくさい たまねぎ にんじん	815	32.7	18.5
3 金	ごはん きんぴら入り鶏つくね もやしと枝豆の酢の物 里芋とうすら卵のうま煮 デザート（お月見ゼリー）	鶏肉 豆腐 大豆たん白 糸かまぼこ 厚あげ うすら卵 寒天	米 さとう 油 豚ゼラチン ごま さとう 里芋 さとう さとう 水あめ 油	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが もやし キャベツ 枝豆 だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん みかん果汁 レモン果汁	827	32.0	24.2
6 月	豆パン ハンバーグオニオンソース さつまいもサラダ 白玉スープ	金時豆 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆たん白 鶏肉	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 豚脂 でんぷん さとう じゃがいも 油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 白玉もち	たまねぎ ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい にんじん ごまつな	848	31.0	26.9
7 火	ごはん 春巻き 中華和え 担々麺	豚肉 ひじき 焼き豚 豚肉 みそ	米 春雨 豚脂 小麦粉 油 水あめ でんぷん さとう 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ しょうが にんにく だけのこ チンゲン菜 にんじん もやし	804	25.0	25.9
8 水	ごはん さばのピリ辛だれ こんにゃくのきんぴら かぼちゃのみそ汁	さば さつまあげ 油あげ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう ごま	ねぎ にんにく しょうが こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ごまつな	833	31.3	28.4
9 木	ごはん ポークシューマイ もやしのナムル マーボー豆腐	豚肉 大豆たん白 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが もやし ごまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ	818	31.7	30.0
10 金	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ ゆかり和え 大根となめこのみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 厚あげ みそ ヨーグルト	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう	レモン果汁 キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ だいこん たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	803	34.9	22.4
13 月	ス ポ ー ツ の 日						
14 火	ごはん 栗コロッケ みそ炒め 鶏ごぼう汁 くだもの（りんご）	豚肉 みそ 鶏肉	米 じゃがいも くり さつまいも パン粉 小麦粉 油 水あめ でんぷん さとう 大豆油 油 さとう ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん にら ごぼう だいこん にんじん えのきだけ みつば りんご	814	27.3	22.8
15 水	ごはん わかさぎフリッター★ ごま和え みそおでん	わかさぎ 沖あみ あおさ 豚肉 ちくわ がんも みそ	米 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 大豆油 ごま さとう 里芋 さとう	ごまつな キャベツ もやし だいこん にんじん こんにゃく	800	30.1	26.8
16 木	ごはん 鶏と根菜の黒酢あん 水ギョーザ チーズ	鶏肉 水ギョーザ（豚肉 鶏肉 大豆たん白 大豆粉） チーズ	米 さつまいも でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油 水ギョーザ（豚脂 油 小麦粉 ミックス粉 さとう）	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ビーマン 水ギョーザ（キャベツ ねぎ しょうが）たまねぎ にんじん もやし チンゲン菜 ねぎ	839	27.5	26.8
17 金	麦ごはん ウインナー 花野菜サラダ チキンカレー	ウインナー 鶏肉 チーズ	米 白麦 さとう 油 じゃがいも 油 カレールウ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン	855	27.7	29.8
20 月	胚芽パンズ ささみカツ スパゲッティナポリタン フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 ベーコン	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 じゃがいも 米粉 でんぷん さとう 油 大豆油 スパゲッティ 油 シャインマスカットゼリー（さとう）さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン トマト シャインマスカットゼリー（ぶどう果汁）パイナップル 黄桃 みかん オタデココ	865	30.6	23.9
21 火	れんこん入り火牛ビビンバ（麦ごはん） （具） 小松菜のナムル まこも入り中華スープ 河北潟ヨーグルト	牛肉 のり 鶏肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト	米 白麦 油 さとう ごま ごま油 さとう ごま油	にんにく ねぎ 切干し大根 れんこん ごまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん チンゲン菜 まこもだけ ねぎ	765	32.4	19.3
22 水	秋の香りごはん いわしのみぞれ煮 甘酢和え 豚汁	油あげ いわし わかめ 豚肉 みそ	米 白麦 さとう さとう でんぷん さとう 里芋	ごぼう にんじん しめじ だいこん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	803	33.4	23.8
23 木	そぼろごはん（ごはん） （具） 大豆とじゃがいものりしお★ さつまあげとキャベツのみそ汁	鶏肉 炒り卵（鶏卵） 大豆 あおのり さつまあげ みそ	米 炒り卵（でんぷん さとう 油）油 さとう じゃがいも でんぷん 大豆油	しょうが 枝豆 キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	883	30.1	27.4
24 金	ごはん 豚肉のスタミナ焼き はりはり和え★ 豆乳みそスープ デザート（お米のタルト）	豚肉 絹ごし豆腐 豆乳 みそ 鶏卵 牛乳 練乳 脱脂粉乳	米 さとう ごま油 つぼ漬け（水あめ）さとう 小麦粉 マーガリン さとう 水あめ 油 米粉	にんにく つぼ漬け（干しだいこん）キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ ごまつな	831	29.8	29.1
27 月	米粉ミルクロール 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ マカロニのクリーム煮 デザート（カスタードクレープ）	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 豆乳 大豆粉	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン マーマレードジャム 油 さとう じゃがいも マカロニ バター 生クリーム 米粉 油 油 さとう 米粉 水あめ	にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	815	32.7	18.5
28 火	ごはん あじフライ 野菜のごまマヨ和え 高野豆腐の卵とじ	あじ 鶏卵 豚肉 高野豆腐	米 小麦粉 パン粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	ごまつな もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	803	34.9	27.0
29 水	中華風カレー丼（麦ごはん） （具） 大学いも 春雨スープ	豚肉 うすら卵 鶏肉	米 白麦 ごま油 さとう でんぷん さつまいも 大豆油 さとう 水あめ ごま でんぷん 春雨	にんじん たまねぎ はくさい だけのこ チンゲンサイ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな	785	29.6	20.0
30 木	ひじきごはん 肉団子 小松菜の炒め物 みそけんちん汁	ひじき 油あげ 鶏肉 大豆たん白 ベーコン 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 白麦 さとう 豚脂 さとう 油 油 ごま油	にんじん 枝豆 たまねぎ にんにく しょうが ごまつな もやし しめじ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	832	35.8	26.9
31 金	ごはん かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーとれんこんのツナサラダ コンソメジュリアン デザート（かぼちゃババロア）	豚肉 大豆たん白 ツナ 豚肉 豆乳	米 さとう 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 油 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ さとう 油 水あめ	かぼちゃ たまねぎ れんこん ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ パセリ かぼちゃ	805	27.1	24.9

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です）
※下線 〃 の食品は、河北郡市産です。



10月の栄養価平均	830	15.2%	28.2%
学校給食摂取基準	830 kcal	13歳～の 13～ 20%	13歳～の 20～ 30%