



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	主に熱や力のものとなる食品(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	ごはん 魚の紅葉ソース 水 プ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 でんぶん 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 プロッコリー にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	843	34.2	32.6	
2	ごはん 三味焼き 木 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 ににく はくさい たまねぎ にんじん	815	32.7	18.5	
3	ごはん きんぴら入り鶏つくね 金 もやしと枝豆の酢の物 里芋とうずら卵のうま煮 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 うずら卵 塞天	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	豆パン 月 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 でんぶん 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 プロッコリー にんじん たまねぎ はくさい にんじん こまつな	848	31.0	26.9	
7	ごはん 春巻き 火 中華和え 担々麺	豚肉 ひじき 焼き豚 豚肉 みそ	米 春雨 脱脂 小麦粉 油 水あめ でんぶん 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 ににく だけのこ チンゲン菜 にんじん もやし	804	25.0	25.9	
8	ごはん さばのピリ辛だれ 水 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	【目に良い食材!】 さば さとう ごま 油 さとう ごま	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう ごま	ねぎ ににく 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 こまつな	833	31.3	28.4
9	ごはん 木 ポークショーマイ 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 でんぶん 脱脂 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 油 さとう でんぶん ごま油	たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん ににく しょうが たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ	818	31.7	30.0	
10	ごはん 金 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 でんぶん 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	ごはん 火 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 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	ごはん 水 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 でんぶん さとう 米粉 大豆油 ごま さとう 里芋 さとう	こまつな 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	ごはん 木 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 でんぶん 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 わんこん たまねぎ にんじん ピーマン 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 チングン菜 ねぎ	839	27.5	26.8	
17	麦ごはん 金 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 ににく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン	855	27.7	29.8	
20	月 胚芽パンズ ささみカツ スマッシュティナポリタン 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 でんぶん さとう 油 大豆油 スマッシュティ 油 シャイアマスクットゼリー(さとう) さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト シャイアマスクットゼリー(みどう果汁) バイン 黄桃 みかん ナタデココ	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 河北鴻ヨーグルト	牛丼 のり 鶏肉 締こし豆腐 ヨーグルト	米 白麦 油 さとう ごま ごま油 さとう ごま油	ににく ねぎ 切干し大根 れんこん こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん チングン菜 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 でんぶん 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(でんぶん さとう 油) 油 さとう じゃがいも でんぶん 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	ごはん 金 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 締こし豆腐 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 こまつな	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 バセリ	815	32.7	18.5	
28	火 ごはん 野菜のごママヨ和え 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	こまつな 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) 大学いち 春雨スープ	豚肉 うずら卵 鶏肉	米 白麦 ごま油 さとう でんぶん さつまいも 大豆油 さとう 水あめ ごま 春雨	にんじん たまねぎ はくさい だけのこ チングンサイ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	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 大豆たんぱく 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 ににく しょうが こまつな 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 ハロウィン献立 かぼちゃひき肉フライ プ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(かぼちゃパラボラ)	豚肉 大豆たん白 ツナ 豚肉 豆乳	米 さとう 脱脂 でんぶん 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 ねんこん プロッコリー にんじん たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ バセリ 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書いてあります。

*毎月カリカリ献立を実施します。(★印がカリカリ献立です)

*下線の食品は、河北都市産です。



10月の栄養価平均

830 15.2% 28.2%

学校給食摂取基準

830 13~20% 20~30%