



10 月分 中学校 給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和7年

		食 品 名					栄養量	
日	曜日	献立名	牛乳	熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を整えるもの (緑色)	調味料類	エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
1	水	ご飯 ビビンバ (肉炒め) 中華風豆腐スープ ビビンバ (三色ナムル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 ごま油, 澱粉 ごま, 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐, わかめ	にんにく, しょうが, 玉葱 ぜんまい, にんじん だいこん, こまつな 大豆もやし	トウバンジャン, 酒 テンメンジャン 醤油, 鶏がらスープ 中華だし, 塩, 酢	809 35.3
2	木	ご飯 豚肉の生姜焼き 根菜と豆腐のみそ汁 ほうれん草のごま和え	○	精白米, 強化米 ごま 上白糖	牛乳 豚肉の生姜醤油漬け 豆腐, 油揚げ わかめ	にんじん, ごぼう えのきたけ, ねぎ ほうれん草, もやし	かつお節 さば節 和風だし みそ, 醤油	736 27.4
3	金	地粉うどん 厚焼き玉子 けんちんうどん汁 しめじと野菜のおかか和え	○	地粉うどん, 米ぬか油 さと芋 こんにゃく	牛乳, 厚焼き玉子 豚肉 油揚げ, 竹輪 かつお節	にんじん, ごぼう だいこん, ねぎ, こまつな もやし, しめじ	煮干し かつお節 和風だし 醤油, 酒, 塩	742 34.1
6	月	ご飯 ヤンニョムチキン わかめスープ パンサンスー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 ごま, ごま油 緑豆はるさめ 上白糖	牛乳 鶏モモ皮付塩・コショウ漬 わかめ ボンレスハム	にんにく, 玉葱, にんじん ほうれん草, きゅうり もやし	ケチャップ, コチュジャン みりん, 酒, 昆布, かつお節 中華だし, チキンブイヨン 鶏がらスープ, 醤油, こしょう オイスターソース, 塩, 酢	767 28.6
7	火	ご飯 さばみそ煮 七彩汁 野菜のごまみそ和え	○	精白米, 強化米 こんにゃく ごま, 三温糖 米ぬかサラダ油, ごま油	牛乳 さばのみそ煮 油揚げ	にんじん, だいこん ごぼう かんぴょう, かぼちゃ, キャベツ こまつな, とうもろこし	煮干し かつお節 和風だし みそ, 醤油	800 27.6
8	水	ご飯 鶏の照り焼き 白玉団子汁 ほうれん草の磯香和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 白玉だんご	牛乳 鶏もも皮付酒みりん醤油漬 鶏肉 なると, のり	にんじん, ごぼう だいこん, こまつな, ねぎ ほうれん草, もやし キャベツ	焼き鳥のタレ 煮干し かつお節 和風だし, 醤油, 塩	765 34.8
9	木	キャラメル揚げパン ミートボールケチャップソース ニョッキのコンソメスープ チキンサラダ (ドレボトル)	○	ツイストパン, 米ぬか油 キャラメルシュガー 上白糖, グラニュー糖 じゃがいも, ニョッキ 和風減塩ドレッシング	牛乳 ミートボールケチャップ味 ベーコン 鶏肉	にんじん, 玉葱, とうもろこし パセリ, キャベツ, 赤ピーマン 黄ピーマン とうもろこし	昆布, こしょう クリームコーン チキンブイヨン コンソメ 醤油, 塩	763 26.6
10	金	ご飯 タンドリーチキン さつまいものシチュー きのこのサラダ (ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも さつま芋 コーンクリームドレッシング	牛乳 タンドリーチキン 鶏肉, 生クリーム	にんじん, 玉葱 マッシュルーム, えのきたけ グリーンピース, しめじ ブロッコリー, とうもろこし	ホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう	874 29.7
13	月	スポーツの日						
14	火	ご飯 ブルコギ ワントンスープ 棒々鶏サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 三温糖 ごま, ごま油 ワントンの皮 米ぬかサラダ油	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく, しょうが, 玉葱, にら にんじん, ねぎ, もやし ほうれん草, キャベツ きゅうり	みそ, 醤油 酒, 塩 こしょう, 酢 昆布, かつお節, 中華だし 鶏がらスープ, チキンブイヨン	811 31.1
15	水	ご飯 タラの西京漬け 豚汁 ひじきの煮物	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも, 三温糖	牛乳 タラの西京漬け 豚肉, 豆腐, 油揚げ ひじき, さつま揚げ	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ	煮干し かつお節 和風だし みそ, 酒, 醤油	756 33.9
16	木	ご飯 肉シュウマイ 麻婆豆腐 きゅうりのごまナムル風	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 澱粉, ごま油 ごま	牛乳 肉シュウマイ 豚肉, 豆腐	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, たけのこ 干し椎茸, にら, ねぎ きゅうり, もやし, えのきたけ	トウバンジャン こしょう 中華だし, 酒 醤油, みそ, 酢	807 31.6
17	金	ホット中華麺 揚げ餃子 醤油ラーメンスープ コーンとほうれん草のサラダ (ドレボトル)	○	ホット中華麺 米ぬか油, ごま油 中華ドレッシング	牛乳, ぎょうざ 豚肉 なると わかめ	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, もやし, とうもろこし にら, ねぎ, メンマ ほうれん草, キャベツ	煮干し 昆布 こしょう, オイスターソース 中華だし, 醤油	848 32.7
20	月	さつま芋ご飯 チキンカツ (ソース) じゃが芋とわかめのみそ汁 野菜サラダ (ドレボトル)	○	精白米, 強化米, 古代米 米ぬか油 さつま芋, じゃがいも 野菜いっぱい和風ドレッシング	牛乳, チキンカツ 豆腐 わかめ	にんじん, だいこん, ねぎ キャベツ, こまつな ブロッコリー さやいんげん, とうもろこし	塩, 中濃ソース 煮干し かつお節 和風だし, みそ	888 27.6
21	火	わかめご飯 鶏の唐揚げ じゃが芋と生揚げのみそ汁 こんにゃくサラダ (ドレボトル)	○	精白米, 強化米, 澱粉 米ぬか油, じゃがいも こんにゃく 青じそドレッシング	牛乳, 炊き込みわかめの素 鶏モモ皮付ニンニク生姜醤油漬 生揚げ	にんじん, ほうれん草 ねぎ, キャベツ, きゅうり	煮干し かつお節 みそ 和風だし	816 24.4
22	水	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ	○	精白米 じゃがいも 麦, 米ぬか油	牛乳, 鶏肉 スキムミルク チーズ 海藻ミックス	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, グリンピース, きゅうり キャベツ	こしょう ケチャップ 中濃ソース カレールウ, 冷し中華スープ	825 23.3
23	木	食パン チョコクリーム ハムステーキ (ケチャップ) ミネストローネ ブロッコリーサラダ (ドレボトル)	○	食パン, チョコクリーム 米ぬか油, じゃがいも 上白糖, 米ぬかサラダ油 バター, マカロニ フレンチドレッシング	牛乳, ハムステーキ ベーコン チーズ	にんにく, にんじん, 玉葱 キャベツ, トマト ブロッコリー, きゅうり	ケチャップ 昆布 こしょう, 塩 鶏がらスープ, チキンブイヨン コンソメ	835 33.7
24	金	ご飯 かに玉 八宝菜 きゅうりとツナの中華風酢の物	○	精白米, 強化米 上白糖, 澱粉 米ぬか油, ごま油 三温糖	牛乳, かに玉 豚肉 いか, えび, うずらの卵 わかめ, まぐろ	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, 干し椎茸, チンゲンサイ きくらげ, キャベツ, たけのこ きゅうり, とうもろこし	醤油 中華だし, 塩 酢, 昆布, 酒, 鶏がらスープ オイスターソース, こしょう	808 31.2
27	月	図書コラボ: おかしにいたいピーマン ご飯 春巻き わかめごまスープ チンジャオロースー★	○	精白米, 強化米 米ぬか油 ごま ごま油 上白糖, 澱粉	牛乳, 春巻き 豆腐 わかめ 豚肉	にんじん, 玉葱, ねぎ, にんにく しょうが, たけのこ 青ピーマン	昆布 鶏がらスープ 中華だし こしょう, 醤油, 酒	839 29.1
28	火	図書コラボ: おぼけんのハロウィン ご飯 かぼちゃ型ハンバーグデミソース★ 野菜スープ グリーンサラダ (ドレボトル) チョコプリン	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 和風ドレッシング チョコプリン	牛乳 カボチャ型ハンバーグ わかめ	玉葱, マッシュルーム にんじん, とうもろこし ほうれん草, キャベツ きゅうり さやいんげん	ケチャップ, ウスターソース デミグラスソース, こしょう 赤ワイン, 昆布, かつお節, 醤油 コンソメ, チキンブイヨン, 塩 鶏がらスープ オイスターソース	850 29.3
29	水	図書コラボ: きつねのホイディ ご飯 タラフライ (ソース) ★ トマトクリームスープ 和風ごまサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 上白糖, 米ぬかサラダ油 マカロニ, バター ごま, ごま油	牛乳, タラフライ ベーコン チーズ	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, キャベツ トマト, パセリ こまつな, とうもろこし	中濃ソース 昆布 鶏がらスープ チキンブイヨン, ケチャップ 塩, コンソメ, こしょう, 醤油	879 34.1
30	木	図書コラボ: やきざかなののろい ご飯 鮭の塩焼き★ 鶏団子のみそ汁 こまつなと油揚げのお浸し	○	精白米, 強化米 米ぬか油 さと芋 こんにゃく	牛乳 さけ 鶏団子, 豆腐 油揚げ	にんじん, しめじ, ねぎ こまつな	煮干し かつお節 和風だし みそ, 醤油, 酒, みりん	804 35.9
31	金	図書コラボ: おぼけのてんがら 地粉うどん ちくわの磯辺揚げ★ カレーうどん汁 三色ごま和え	○	地粉うどん, 薄力粉 米ぬか油, 上白糖 澱粉, ごま	牛乳, ちくわ あおのり 鶏肉 油揚げ	にんじん, 玉葱, こまつな ねぎ, ほうれん草, もやし	かつお節 昆布 カレールウ 和風だし, 醤油	884 32.3
給食回数 22 回								

- ※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ お箸やスプーンは、衛生的なものを毎日持ってきてください。
- ※ 20日は「食育の日」です。「郷土料理」(鹿児島県) マーク 
- ※ 太字の食材は、杉戸町産です。
- ※ ★マーク→図書コラボ献立。

10月平均栄養摂取量		
	エネルギー	814kcal
	タンパク質	30.7g
	炭水化物	120.4g
	脂質	23.2g (25.7%)
	食塩相当量	3.7g
		