

令和7年10月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生		
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g	
1	水	パン ギョウにゅう ぶたにくのトマトソース ジャーマンポテト レタスのスープ ★いちご&マーガリン	ギョウにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	パン こむぎこ さとう じゃがいも いちご&マーガリン	たまねぎ にんにく トマト にんじん レタス	650 (767)	26.9 (30.8)	
2	木	ごはん ギョウにゅう さわらのゆうあんやき うのはないり だいこんのみそしる	ギョウにゅう さわら ちくわ おから とりミンチ あぶらあげ たまご とうふ わかめ みそ	ごはん さとう でんぷん あぶら	ゆず にんじん こんにゃく しいたけ あおねぎ だいこん	645 (746)	31.4 (34.9)	
3	金	ごはん のむヨーグルト マーボーどうふ むししゅうまい とうみょうともやしのあえもの	のむヨーグルト ぶたミンチ とうふ みそ かつおぶし ぶたにく	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ とうみょう もやし	653 (763)	28.5 (33.0)	
6	月	げんりようこめこパン ギョウにゅう ささみのフライ おんやさいサラダ ドレッシング ちゅうかふうたまごスープ おつきみクレープ	ギョウにゅう たまご ぶたにく とりにく	こめこパン あぶら じゃがいも ドレッシング でんぷん こめこ ごまあぶら クレープ さとう	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンさい	636 (775)	23.7 (29.8)	
7	火	ごはん ギョウにゅう いわしのみぞれに けんちんじる ギョウにくとじゃがいものいために	ギョウにゅう いわし ギョウにく ちくわ とうふ とりにく あぶらあげ	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ だいこん ごぼう あおねぎ	658 (786)	24.5 (28.8)	
8	水	げんりようパン ギョウにゅう やきそば コーンのきゃべつあげ ほうれんそうとソーセージのソテー	ギョウにゅう ぶたにく ちくわ あおのり ソーセージ ギョにくすりみ	パン やきそばめん あぶら こむぎこ パンこ でんぷん さとう こめこ	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ しょうが とうもろこし ほうれんそう	646 (830)	25.9 (32.1)	
9	木	まこもたけごはん ギョウにゅう やさいナゲット ななえ えのきのすましじる	ギョウにゅう とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ わかめ ギョにくすりみ とうにゅう	ごはん さとう あぶら ごま こむぎこ でんぷん	にんじん まこもたけ たまねぎ しいたけ ごぼう れんこん こんにゃく えのきだけ あおねぎ	641 (766)	24.9 (29.2)	
10	金	ごはん ギョウにゅう さけのフライ こまつなのいために ふとしめじのみそしる ブルーベリーゼリー	ギョウにゅう さけ ひらてん あぶらあげ わかめ みそ	ごはん パンこ あぶら さとう ふ こむぎこ でんぷん ゼリー	こまつな にんじん しめじ エリンギ あおねぎ	635 (763)	24.1 (29.3)	
14	火	ごはん ギョウにゅう みそおでん だしまきたまご さんしょくあえ	ギョウにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ みそ たまご かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう ごま でんぷん あぶら	だいこん こんにゃく にんじん しょうが ほうれんそう はくさい	654 (759)	28.1 (31.9)	
15	水	げんりようパン ギョウにゅう とりにくのしおすみびやきふう やさいのさっぱりいため フルーツパンチ	ギョウにゅう とりにく ツナ	パン さとう ごまあぶら ゼリー ナタデココ サイダー	きゃべつ にんじん しめじ バナナ りんご みかん おうとう パイナップル	635 (785)	23.7 (28.7)	
16	木	ごはん ギョウにゅう まぐろのケチャップあえ すろっぽ もちむぎそうめんじる あじつけのり	ギョウにゅう まぐろ ひらてん あぶらあげ かまぼこ のり	ごはん でんぷん さとう あぶら もちむぎそうめん	しょうが だいこん にんじん しいたけ あおねぎ	659 (782)	31.7 (37.0)	
17	金	ポークカレー ギョウにゅう ささみときゃべつのいためもの りんご	ギョウにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ とりささみ	むぎごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんにく にんじん きゃべつ ゆず りんご	656 (780)	21.2 (24.2)	
20	月	パン ギョウにゅう ★やきハンバーグ やさいスープ さつまいものマヨネーズソテー	ギョウにゅう ハンバーグ ツナ ぶたにく	パン さとう でんぷん さつまいも マヨネーズ	きゃべつ にんじん たまねぎ セロリー	661 (806)	24.3 (29.1)	
21	火	ごはん ギョウにゅう さばのさんみやき だいずのいそに ぶたじる	ギョウにゅう さば みそ とりにく ひじき だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごはん さとう ごま あぶら	あおねぎ にんじん こんにゃく だいこん ごぼう	642 (765)	30.4 (36.1)	
22	水	★きなこパン ギョウにゅう スクランブルエッグ にくだんごのスープ ラフランスゼリー	ギョウにゅう きなこ たまご ソーセージ ぶたにく とりにく	パン アーモンド さとう あぶら はるさめ でんぷん ごまあぶら ゼリー	こまつな はくさい にんじん もやし しいたけ あおねぎ たまねぎ	630 (772)	25.2 (30.4)	
23	木	★チキンピラフ ギョウにゅう フランクフルトのてっぱんやき ドレッシング ブロッコリーのサラダ コンキリエのスープ	ギョウにゅう とりにく フランクフルト ベーコン	ごはん あぶら さとう ドレッシング マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし ブロッコリー セロリー	644 (748)	26.5 (29.6)	
24	金	ごはん ギョウにゅう さんまのてりやき きのこのすましじる ぶたにくとさといものにももの ヨーグルト(中)	ギョウにゅう さんま ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ (ヨーグルト)	ごはん さとう でんぷん さといも あぶら	にんじん だいこん こんにゃく しょうが えのきだけ しめじ エリンギ あおねぎ	635 (814)	25.7 (32.3)	
27	月	クロワッサン(小3～6年先生中) ギョウにゅう チャンポンめん やきぎょうざ きゃべつとベーコンのソテー	ギョウにゅう ぶたにく なるとまき ベーコン	クロワッサン ちゅうかそば ごまあぶら あぶら でんぷん さとう こむぎこ	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ こまつな にら しょうが	665 (788)	25.5 (28.7)	
28	火	ごはん ギョウにゅう とりにくのゆずかおりやき れんこんのいために たまねぎのみそしる	ギョウにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん こむぎこ さとう あぶら	ゆず れんこん だいこん にんじん こんにゃく しょうが たまねぎ あおねぎ	642 (761)	26.5 (31.0)	
29	水	パン ギョウにゅう ホキのマヨネーズやき やさいのピーナッツあえ かぼちゃのポタージュ	ギョウにゅう ホキ ベーコン なまクリーム	パン マヨネーズ ピーナッツ マーガリン こむぎこ さとう でんぷん	レモン ほうれんそう きゃべつ にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	646 (785)	26.2 (29.8)	
30	木	ごはん ギョウにゅう がね だいこんのそぼろに かきたまじる	ギョウにゅう ぶたミンチ たまご とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さつまいも さとう てんぷらこ でんぷん	ごぼう たまねぎ だいこん にんじん しょうが えのきだけ あおねぎ	635 (752)	22.4 (26.1)	
31	金	ごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさいのいために やきししゃも こまつなとたくあんのごまあえ	ギョウにゅう ぶたにく ひらてん やきどうふ ししゃも	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん こんにゃく もやし こまつな たくあん	631 (740)	27.7 (31.5)	
* 中学校3年生のリクエスト献立には ★ を引いています。						今月の平均	645 (774)	26.1 (30.7)

★今月の献立より



★今月の献立より

10日(金)・・・目によい献立 目の健康に良い食品を使った献立です。
24日(金)・・・食育の日献立 今月のテーマは「秋の味覚を味わう献立」です。



* 神河町産の食材には
を引いています。