

10月の給食献立表

*10月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、10月31日です。(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料					栄養価		
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質	エネルギー
		肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂		
1 (水)	麦ごはん 牛乳 ふしめん汁 鶏肉のねぎソース チンゲンサイとちくわの炒め物	油揚げ はんぺん 麦みそ 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん こまつな パプリカ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ 根菜ねぎ もやし	米 麦 ふしめん でん粉 砂糖 米 粟 砂糖	油 ごま油 油	800 28.5	
3 (金)	ごはん 牛乳 ワタンスープ ししゃもフリッター ホイコーロー	鶏肉 鶏肉 赤みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん ししゃもフリッター	たまねぎ もやし しょうが きくらげ しょうが キャベツ にんにく ぶなしめじ しいたけ	米 ワタタン 砂糖 でん粉 米 粟 砂糖	油 油 ごま油	757 29.3	
6 (月)	秋の香りごはん 牛乳 白玉汁 高野豆腐のそぼろあんかけ お月見クレープ	はんぺん 凍り豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にんじん いんげん	たまねぎ ほうきい 根菜ねぎ たまねぎ しょうが	白玉団子 でん粉 上新粉 砂糖 お月見クレープ	油	821 27	
7 (火)	麦ごはん 牛乳 ヒカド 長崎天ぷら 浦上そば	鶏肉 餅(フリ) 白身魚(ホキ) 卵 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん 根菜ねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく もやし	米 麦 さつまいも でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 油	764 32.5	
8 (水)	ごはん 牛乳 春雨スープ ハンバーグおろしソースかけ わかめサラダ	豚肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だいこん たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 春雨 砂糖 でん粉 砂糖	油 オリーブオイル	783 29.4	
9 (木)	ごはん 牛乳 じゃがいもベーコン煮 鯛のみぞれ煮 キャベツのひじき和え	ベーコン 豚肉 いわしみぞれ煮	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油	798 26.4	
10 (金)	大豆ごはん 牛乳 野菜焼 鶏肉とレバーの三色炒め	揚げかまぼこ 大豆 ちくわ 鶏肉 レバー	牛乳	にんじん こまつな 青ピーマン にんじん	ごぼう ほうきい たまねぎ しいたけ しょうが たまねぎ にんにく	米 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 砂糖	油	784 28.6	
14 (火)	麦ごはん 牛乳 卵とコーンのスープ 豚肉とキャベツの炒め物 煮干しとナッツの佃煮	卵 鶏肉 豚肉	牛乳	こまつな 青ピーマン にんじん	ごぼう ほうきい とうもろこし キャベツ しょうが	米 麦 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 はちみつ	油 アーモンド	743 33.2	
15 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが 納豆みそ 即席漬け	豚肉 納豆 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん いんげん こねぎ にんじん	たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	油 油	801 31	
16 (木)	ごはん 牛乳 けんちんうどん いりごと野菜のかき揚げ 高菜とツナの炒め物	鶏肉 豆腐 煮干し	牛乳	にんじん いんげん 高菜漬 にんじん	だいこん ごぼう 根菜ねぎ たまねぎ	米 うどん じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	783 27	
17 (金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ショウロンボウ 干し大根の中華サラダ	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ ショウロンボウ	牛乳	にんじん	たまねぎ 根菜ねぎ しょうが しいたけ にんにく 干し大根 きゅうり とうもろこし	米 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま油	780 31.9	
20 (月)	バターライス 牛乳 白いんげん豆のスープ トマトオムレツ きのこのクリームペンネ		牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー ぶなしめじ エリンギ たまねぎ	米 バター じゃがいも ペンネ 米粉 生クリーム 油		841 27.9	
21 (火)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 鯛のいり焼き アーモンド和え	鶏肉 厚揚げ さば	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく 根菜ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	油 アーモンド	758 32.6	
22 (水)	チキンカレー(麦) 牛乳 小松菜のリテー りんご	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも	油	797 27.6	
23 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き 三色ナムル	うずらの卵 豚肉 エビ イカ はんぺん 春巻き	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	米 でん粉 砂糖 ごま ごま油	油	807 28.5	
24 (金)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 鯛(ぶり)の照焼 キャベツのごま和え	鶏肉 棒天 米みそ ぶり照焼	牛乳	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく キャベツ とうもろこし もやし	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	油 ごま	795 33.4	
27 (月)	ごはん 牛乳 白菜汁 牛肉ロケット 茎わかめのきんぴら	鶏肉 団子 油揚げ 鶏肉 ロケット 豚肉 揚げかまぼこ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ 根菜ねぎ こんにゃく	米 牛肉ロケット 砂糖 砂糖	油 ごま 油	782 27	
28 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 豚肉の生姜焼き もやしのごま酢和え	鶏肉 揚げかまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく しょうが	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	油	787 32.4	
29 (水)	麦ごはん 牛乳 わかめと卵のスープ トッポギ みかん	卵 厚揚げ 豚肉 麦みそ 赤みそ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ 白菜キムチ にんにく みかん	米 麦 でん粉 トッポギ 砂糖	油 ごま油 ごま油	779 31	
30 (木)	ごはん 牛乳 根菜ごま汁 ちくわの磯辺揚げ ひじきと豆の炒り煮	厚揚げ 鶏肉 麦みそ ちくわ 豚肉 揚げかまぼこ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 根菜ねぎ 青のり ひじき	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま	806 31	
31 (金)	ごはん 牛乳 ブラウンシチュー 鯛の香草焼き いんげんとコーンのソテー	豚肉 あじ	牛乳	にんじん トマト いんげん	たまねぎ グリンピース にんにく とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	油 油	769 31.5	

※都合により献立を変更することがあります。

(令和7年10月 大村市教育委員会)