



10月給食献立表



令和7年 給食回数 全22回

弥富北中学校

		献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
1	水	ごはん 牛乳	牛乳	しょうが	ごはん	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	とうもろこし さやいんげん	砂糖	
		ひじきの炒め煮	ひじき ツナ	大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ 干しいたけ	油 砂糖	
		けんちん汁	豆腐		里芋 ごま油	
2	木	クロスロールパン 牛乳	牛乳		クロスロールパン	弥北中1年生考案献立
		たらのパン粉焼き	たら	パセリ	ノンエッグマヨネーズ パン粉	
		コールスローサラダ		とうもろこし パプリカ キャベツ	コールスロードレッシング	
		オニオンスープ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ 白菜		
3	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	弥北中1年生考案献立
		和風ハンバーグ	ハンバーグ(豚肉 鶏肉)	ハンバーグ(玉ねぎ) 大根	砂糖 片栗粉	
		ほうれん草のごま和え		キャベツ ほうれん草	ごま 砂糖	
		秋のみそ汁	豆腐 わかめ 豆みそ 白みそ	なす にんじん えのきたけ 玉ねぎ	さつま芋	
6	月	栗ごはん 牛乳	鶏肉 牛乳	しめじ	アルファ化米 もち米 栗 砂糖	十五夜献立
		揚げだし豆腐	豆腐	ねぎ しょうが	油 砂糖 片栗粉	
		みそおでん	うずら卵 ちくわ はんぺん 豆みそ	大根 にんじん こんにゃく	里芋 砂糖	
		お月見団子			月見団子	
7	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		愛知の肉団子	肉団子(鶏肉 豚肉 大豆)	肉団子(玉ねぎ れんこん)		
		れんこんサラダ		れんこん きゅうり とうもろこし	砂糖 ごまドレッシング	
		沢煮椀	豚肉	たけのこ 大根 にんじん ごぼう みつば 干しいたけ		
8	水	ごはん 牛乳	牛乳	しょうが	ごはん	
		さばのカレー焼き	さば	チンゲンサイ もやし	砂糖	
		もやしの和え物		にんじん トマト エリンギ みつば	片栗粉	
		トマトと卵のふんわり汁	鶏肉 卵 生揚げ	たけのこ まいたけ にんじん ごぼう しめじ	アルファ化米 もち米 砂糖	
9	木	きのごこ飯 牛乳	牛乳		コロッケ(さつまいも パン粉) 油	愛・地産給食 「ほうれん草」「里芋」 弥北中1年生考案献立
		さつまいもコロッケ		ほうれん草 もやし	砂糖	
		磯香和え	のり	玉ねぎ 大根	里芋	
		白みそ汁	豆腐 油揚げ わかめ 白みそ			
10	金	ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん	目の愛護デー
		ソフト麺のミートソースかけ	合びき肉	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	油 砂糖 ハヤシルウ	
		豆腐ナゲット	ナゲット(豆腐 すり身)	ナゲット(玉ねぎ)	油	
		ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	もも ブルーベリー	砂糖	
14	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		ハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース トマト	じゃがいも 油 ハヤシルウ	
		根菜コロッケ		コロッケ(れんこん にんじん 大根 ごぼう)	コロッケ(じゃがいも パン粉) 油	
		りんご		りんご		
15	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		ぎょうざ	ぎょうざ(豚肉 鶏肉)	ぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ にら)	ぎょうざ(小麦粉)	
		春雨サラダ		小松菜 とうもろこし	春雨 砂糖 ごま油	
		八宝菜	豚肉 えび うずら卵	白菜 にんじん たけのこ もやし	砂糖 片栗粉	
16	木	りんごパン 牛乳	牛乳		りんごパン	
		いかフライのレモン煮	いか	レモン	油 砂糖 パン粉	
		ポトフ	ウインナー	にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも	
		グリーンサラダ		枝豆 きゅうり チンゲンサイ	イタリアンドレッシング	
17	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		さんまの蒲焼	さんま	しょうが	油 砂糖 片栗粉	
		マカロニサラダ	ハム	きゅうり キャベツ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		ちゃんこ汁	鶏肉 焼き豆腐	にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ		
20	月	酢飯 牛乳	牛乳		ごはん 砂糖	
		手巻き寿司の具(ツナマヨ)	ツナ	きゅうり 玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ	
		(練り梅)		梅干し		
		(卵焼き)	卵			
21	火	手巻きのり	海苔			
		大根のそぼろ煮	鶏肉 生揚げ	大根 にんじん ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		マグロのマリアナソース	まぐろ 大豆	こんにゃく	油 片栗粉 砂糖	
22	水	野菜の香り漬け		キャベツ きゅうり	ごま油	
		みぞれ汁	豚肉 生揚げ	大根 にんじん 水菜 しょうが 干しいたけ		
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		ビビンバ	豚肉 豆みそ 卵	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん	砂糖 ごま油 油	
23	木	中華スープ	かまぼこ 生揚げ	白菜 ねぎ たけのこ きくらげ	砂糖 豆乳ゼリー	お魚チャレンジデー 「さけ」
		フルーツ杏仁		パインアップル もも		
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		鮭の塩焼き	鮭			
24	金	小松菜とツナのサラダ	ひじき ツナ	キャベツ 小松菜	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	郷土料理給食 「大阪府」
		さつまいものみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ わかめ ミックスみそ	玉ねぎ ねぎ	さつまいも	
		梨ゼリー			梨ゼリー	
		白玉うどん 牛乳	牛乳		白玉うどん	
27	月	きつねうどんの汁	鶏肉 油揚げ	ねぎ 大根 ほうれん草 干しいたけ	砂糖	
		ちくわのお好み揚げ	ちくわ かつお節 青のり	紅しょうが	小麦粉 油	
		小松菜の炊いたん	生揚げ	小松菜 にんじん	砂糖	
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
28	火	たれカツ	豚肉		油 砂糖 パン粉	
		新香和え		キャベツ たくあん漬	ごま	
		なめこ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 白みそ	にんじん 大根 ねぎ なめこ	里芋	
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
29	水	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉	白菜 もやし 梅	片栗粉 油	
		梅和え		にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ みつば		
		ゆばのお吸い物	かまぼこ 湯葉			
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
30	木	いわしの梅煮	いわし	梅		食品ロス削減の日
		だいこんサラダ		大根 きゅうり とうもろこし	和風ドレッシング	
		揚げじゃがのきんぴら	豚肉	にんじん たけのこ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 油 砂糖	
		麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	
31	金	皮ごと野菜入りカレーライス	豚肉	にんじん かぼちゃ 枝豆 れんこん 玉ねぎ にんにく しょうが	油 カレールウ	ハロウィン
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	コーンクリーミードレッシング	
		おからのカップケーキ	おから 牛乳 卵 きなこ		ホットケーキミックス 砂糖 バター	
		チキンピラフ 牛乳	鶏肉 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	アルファ化米 油 砂糖	
		オムレツ	卵			
		かぼちゃのポタージュ	ベーコン 豆乳	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ		
		魔法のゼリーポンチ		レモン	砂糖 ゼリーのもと カクテルゼリー	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)エネルギー746kcal、たんぱく質15.5%、脂質26.8%