

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

ハロウィン