

令和 7 年 10月分 給食予定献立表

蓮田市立蓮田南中学校

| 日 | 曜日 | 行事食等 | 牛乳 | 献立名 | 主な材料名 | | | | 中学校 平均栄養量 | |
|----|----|---------|-----|------------------------|-----------------|-------------------|------------------------------|--|--------------|-------|
| | | | | | 熱や力になるもの | 体をつくるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料その他 | エネルギー | たんぱく質 |
| 1 | 水 | | 【乳】 | ビビンバ ごまごはん | 米 ごま | | | | 817 | 35.7 |
| | | | | 豚肉の炒め煮 | 砂糖 | 豚肉 大豆 | 生姜 | 酒 しょうゆ | | |
| | | | | 小松菜ともやしのナムル | ごま油 砂糖 | | もやし 小松菜 長ねぎ | 酢 しょうゆ 塩 | | |
| 2 | 木 | | 【乳】 | 春雨スープ ごはん | 春雨 | わかめ 豆腐 | にんじん 長ねぎ しめじ | スープストック 塩 しょうゆ こしょう | 809 | 34.0 |
| | | | | 肉じゃが | 油 ジャガイモ 砂糖 | 豚肉 | にんじん 玉ねぎ しらたき | 混合削り節 しょうゆ 酒 | | |
| | | | | いわしのみぞれ煮 | | いわしのみぞれ煮 | | | | |
| 3 | 金 | | 【乳】 | 野菜のこま酢あえ | 砂糖 ごま | | 大根 にんじん きゅうり | 酢 しょうゆ | 828 | 33.4 |
| | | | | ごはん | 米 | | | | | |
| | | | | 切り干し大根のみぞれ | じゃがいも | 豆腐 油揚げ みそ | にんじん 切り干し大根 | 混合削り節 | | |
| 6 | 月 | お月見献立 | 【乳】 | 鶏肉の香味焼き | 砂糖 | 鶏肉 | にんにく 生姜 長ねぎ | 酒 しょうゆ | 820 | 29.4 |
| | | | | 親子豆サラダ | | 大豆 | えだ豆 小松菜 もやし にんじん | ドレッシング (ごまクリーミー) | | |
| | | | | みかんゼリー | みかんゼリー | | | | | |
| 7 | 火 | | | さつまいもごはん | 米 さつまいも | | | だし昆布 塩 酒 みりん | 0 | 0.0 |
| | | | | けんちん汁 | 油 | 油揚げ 豆腐 | にんじん 大根 こんにゃく ごぼう しめじ 長ねぎ | 混合削り節 しょうゆ | | |
| | | | | 豚肉のくわ焼き | ごま | 豚肉 | | 酒 しょうゆ みりん アップルソース | | |
| 8 | 水 | | 【乳】 | みたらしあ月見だんご | 白玉だんご 砂糖 片栗粉 | | | しょうゆ | 802 | 36.7 |
| | | | | 体育祭 (給食なし) | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 9 | 木 | | 【乳】 | ごはん | 米 | | | | 855 | 32.8 |
| | | | | 豚汁 | 油 里いも | 豚肉 豆腐 みそ | ごぼう にんじん 大根 長ねぎ | 混合削り節 | | |
| | | | | 魚のチーズパン粉焼き | 【乳 小麦】 | マヨネーズ(卵エッグ) パン粉 油 | あじ チーズ | 玉ねぎ にんにく パセリ | | |
| 10 | 金 | 目の愛立護デー | 【乳】 | えだ豆とひじきの煮物 | 油 砂糖 | ひじき 油揚げ さつま揚げ | にんじん えだ豆 | 塩 こしょう | 818 | 38.9 |
| | | | | 味噌コーンラーメン | 中華めん 【小麦】 | 中華めん | | | | |
| | | | | 味噌コーンラーメン汁 | 油 ごま | 豚肉 みそ | にんじん キャベツ 玉ねぎ にら とうもろこし 長ねぎ | ポークガラ 中華スープの素 酒 しょうゆ | | |
| 14 | 火 | はすびい献立 | 【乳】 | ぎょうざ 【小麦】 | 油 ジャガイモ 片栗粉 | 大豆 青のり | | 塩 こしょう | 810 | 27.3 |
| | | | | 青のりピーンズ | | | | | | |
| | | | | スタミナ焼肉丼 | ごはん | 米 | | | | |
| 15 | 水 | | 【乳】 | 焼肉丼の具 | 油 砂糖 片栗粉 | 豚肉 | 生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ | 酒 しょうゆ こしょう みりん | 809 | 31.2 |
| | | | | トックスープ | トック ごま油 | 鶏肉 | にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ | チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 | | |
| | | | | ブルーベリーマフィン | 【小麦】 | 豆乳 おから | | ベーキングパウダー | | |
| 16 | 木 | | 【乳】 | はすびいカレー 発芽玄米入りごはん | 米 玄米 | | | | 832 | 37.3 |
| | | | | はすびいカレー 【小麦】 | 油 ジャガイモ カレールウ | 豚肉 | れんこん にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん | トマトピューレ ソース | | |
| | | | | はすびい卵焼き | 【卵】 | 卵焼き | | ドレッシング (おろししょうゆ) | | |
| 17 | 金 | 郷土料理 | 【乳】 | 海藻サラダ | | 海藻 | にんじん キャベツ | | 807 | 33.8 |
| | | | | ごはん | 米 | | | | | |
| | | | | 筑前煮 | 油 砂糖 | 鶏肉 さつま揚げ | 干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく 大根 | 酒 しょうゆ みりん | | |
| 20 | 月 | | 【乳】 | 魚の南蛮ソース | 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま | すけそうたら | 長ねぎ にんにく 生姜 | 赤唐辛子 しょうゆ 酢 | 850 | 33.4 |
| | | | | 三色サラダ | | | もやし にんじん 小松菜 | ドレッシング (ごましょうゆ) | | |
| | | | | 焼きそば 【小麦】 | 中華めん 油 | 豚肉 青のり | 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし | 酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう | | |
| 21 | 火 | | 【乳】 | 焼きフランクケチャップソースかけ | 砂糖 | フランクフルト | | ケチャップ ソース | 877 | 32.8 |
| | | | | 大根サラダ | | | 大根 にんじん きゅうり | ドレッシング (ごまクリーミー) | | |
| | | | | ヨーグルト 【乳】 | | ヨーグルト | | | | |
| 22 | 水 | | 【乳】 | はらこめし風鮭ごはん | 米 砂糖 | 鮭 | えだ豆 | 混合削り節 酒 塩 しょうゆ みりん | 842 | 35.2 |
| | | | | おくすけ 【小麦】 | 油 ジャガイモ 麦片栗粉 | 生揚げ | ごぼう にんじん 大根 こんにゃく | 混合削り節 しょうゆ 塩 酒 | | |
| | | | | ちくわの磯辺揚げ 【小麦】 | 油 小麦粉 | ちくわ 青のり | | 塩 | | |
| 23 | 木 | | 【乳】 | 小松菜のごまあえ | 砂糖 ごま | | 小松菜 もやし | しょうゆ 酒 | 880 | 32.3 |
| | | | | ごはん | 米 | | | | | |
| | | | | マーポー豆腐 | 油 砂糖 片栗粉 ごま油 | 豆腐 豚肉 みそ | 生姜 にんにく にんじん 長ねぎ | 酒 しょうゆ トウバンジャン 中華スープの素 塩 こしょう | | |
| 24 | 金 | | 【乳】 | ポークしゅうまい 【小麦】 | | ポークしゅうまい | | | 806 | 30.4 |
| | | | | 春雨サラダ | 春雨 砂糖 ごま油 | | 小松菜 にんじん とうもろこし | しょうゆ 酢 | | |
| | | | | きなこ揚げパン 【小麦】 | 油 コッペパン 砂糖 | きな粉 | | 赤唐辛子 ロリエ トマトピューレ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ワイン | | |
| 25 | 火 | | 【乳】 | ミネストローネ 【小麦】 | 油 ジャガイモ マカロニ | 豚肉 大豆 | にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ | ドレッシング (玉ねぎ) | 877 | 32.8 |
| | | | | ツナとひじきのサラダ | | ツナ ひじき | キャベツ きゅうり にんじん | | | |
| | | | | ごはん | 米 | | | | | |
| 26 | 水 | | 【乳】 | 白玉だんご汁 | 油 白玉だんご | 生揚げ なると | にんじん 大根 長ねぎ | 混合削り節 しょうゆ 酒 | 842 | 35.2 |
| | | | | 鶏肉のこまみそ焼き | ごま 砂糖 | 鶏肉 みそ | 生姜 | しょうゆ 酒 みりん | | |
| | | | | 揚げじゃがいものうま煮 | じゃがいも 油 砂糖 | 豚肉 | 長ねぎ | 酒 しょうゆ | | |
| 27 | 木 | | 【乳】 | きつねうどん 地粉うどん 【小麦】 | 地粉うどん | | | | 880 | 32.3 |
| | | | | きつねうどん汁 | 砂糖 | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ | にんじん 長ねぎ | 混合削り節 しょうゆ みりん 酒 | | |
| | | | | 磯香あえ | | のり | 小松菜 キャベツ にんじん | しょうゆ みりん 混合削り節 | | |
| 28 | 金 | | 【乳】 | さつまいも入り黒糖蒸しパン 【卵 乳 小麦】 | 小麦粉 黒砂糖 油 さつまいも | 牛乳 鶏卵 | | ベーキングパウダー | 806 | 30.4 |
| | | | | ケチャップライス | 米 油 | フランクフルト | 玉ねぎ とうもろこし ピーマン | 塩 コンソメ バブリカ ケチャップ こしょう | | |
| | | | | クリームシチュー 【乳 小麦】 | 油 ジャガイモ バター 小麦粉 | 鶏肉 牛乳 | 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー | コンソメ 塩 こしょう | | |
| 29 | 火 | | 【乳】 | オムレツ 【卵】 | | オムレツ | | | 801 | 31.7 |
| | | | | キャベツと水菜のイタリアンサラダ | | キャベツ 水菜 バブリカ | | ドレッシング (イタリアン) | | |
| | | | | ごはん | 米 | | | | | |
| 30 | 水 | | | 玉ねぎとえのきのみぞ汁 | | | 玉ねぎ にんじん えのきだけ | 混合削り節 | | |