



令和7年10月献立予定表（中学校）



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こんだてめい	おもなざいりょう						加リー (kcal) タンパク(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製 体をつくるものになる	牛乳・乳製品 小魚・海藻類	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	
1 (水)	ソフト麺コンソメソースかけ 牛乳 大根サラダ 米粉の彩りカップケーキ	ぶたにく ベーコン ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう だいこん	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ	ソフトめん かたくりこ コーンスターチ こめこホットケーキミックス	あぶら だいたバター ざとう ごまあぶら	865 35.9
2 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎみそがけ 磯あえ 肉団子汁	グリルチキン にくだんご ちくわ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな ねぎ	もやし カリフラワー だいこん しろねぎ	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら	707 32.5
3 (金)	黒糖パン 牛乳 チリコンカン ツナとキャベツのサラダ	ぶたにく ツナ だいず	牛乳	にんじん トマト えだまめ とうもろこし	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	こくとうパン じゃがいも きんときまめ てぼうまめ	マヨネーズ	790 34.5
6 (月)	【十五夜献立】 照り焼きつくね丼 牛乳 里芋のみそ汁 お月見大福	とりハンバーグ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい キャベツ	こめ さとう かたくりこ さいとも	 だいふく	740 26.9
7 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 錦糸卵入りバンサンスー	ぶたにく あつあげ きんしたまご みそ	牛乳	にんじん ピーマン キャベツ しょうが もやし	にんにく たまねぎ たけのこ きゅうり	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら	754 30.2
8 (水)	【お誕生日給食】 カレーうどん 牛乳 じゃこのあえ物 のり塩ポテト	とりにく あぶらあげ ちりめん	牛乳 あおのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい だいこん しろねぎ	うどん かたくりこ さとう フレンチポテト	カレールウ あぶら	822 29.7
9 (木)	ごはん 牛乳 アジのトマトソースかけ かぼちゃサラダ 具だくさんスープ	あじ ウインナー	牛乳	にんじん パセリ トマト えだまめ かぼちゃ チンゲンサイ	だいこん キャベツ たまねぎ にんにく	こめ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	737 31.1
10 (金)	美作地区予選会							
14 (火)	【日本味めぐり献立～山形県～】 ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け ラ・フランスゼリー	ぎゅうにく ぶたにく がんもどき	牛乳 しそこんぶ	にんじん こまつな だいこん しょうが	ごぼう しろねぎ はくさい	こめ さとう さいとも ゼリー	こんにやく	849 33.1
15 (水)	味噌ラーメン 牛乳 こんにやくの中華あえ しゅうまい	ぶたにく みそ やきぶた	牛乳 ハム しゅうまい	にんじん チンゲンサイ たけのこ きゅうり	しょうが もやし にんにく とうもろこし カリフラワー	ちゅうかめん さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	752 36.5
16 (木)	ごはん 牛乳 カツオカツ ごま酢あえ なめこのみそ汁	カツオカツ あつあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ もやし なめこ だいこん	こめ さとう	あぶら ごま	710 25.1
17 (金)	セルフウインナーサンド(背割りコッペパン・ウインナー・ サンド野菜・ケチャップ) 牛乳 豆乳ポトフ	ウインナー とりにく どうにゅう	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり はくさい キャベツ	コッペパン さとう こめこ じゃがいも	あぶら	709 33.9
20 (月)	【秋祭り献立】 穴子のばら寿司 牛乳 れんこんの合わせ揚げ ふのすまし	こうやどうふ あなご かまぼこ れんこんあわせ揚げ	牛乳	にんじん きぬさや みつば	ごぼう たまねぎ だいこん かんぴょう	こめ さとう ふ	あぶら	789 26.1
21 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれかけ おひたし みそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ちくわ	にんじん こまつな ねぎ	だいこん しょうが もやし	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま	718 31.1
22 (水)	中間テスト							
23 (木)	木の葉丼 牛乳 甘酢あえ スイートポテト	とりにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳 たまご ハム	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ えのきだけ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ さとう スイートポテト	 かたくりこ	792 30.1
24 (金)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 赤じそあえ 大根のそぼろ煮	さんま とりにく こうやどうふ	牛乳	にんじん いんげん あかじそ	もやし しょうが きゅうり だいこん	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら こんにやく	812 27.7
27 (月)	ポークカレーライス 牛乳 ツナひじきサラダ	ぶたにく ツナ	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ ほうれんそう	にんにく たまねぎ だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら カレールウ	750 26.5
28 (火)	【大野小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ さつまいものポテトサラダ フルーツポンチ	とりにく	牛乳	にんじん きゅうり にんにく もも	しょうが とうもろこし パイン	こめ かたくりこ さつまいも じゃがいも	あぶら マヨネーズ こんにやく	848 27.5
29 (水)	豚キムチうどん 牛乳 ナムル ソファールヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ キムチ はくさい もやし	うどん さとう	ごま ごまあぶら	753 31.0
30 (木)	【おはなし給食～パンどろぼう おにぎりぼうやのたびだち～】 セルフおにぎり(ごはん・味付のり) 牛乳 鮭の塩焼き こんにやくの炒り煮 豚汁	さけ さつまあげ あつあげ みそ	牛乳 のり かつおぶし ぶたにく	にんじん いんげん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ さとう さいとも こんにやく	ごまあぶら	705 36.9
31 (金)	【おはなし給食～きゅうしょくたべにきました～】 コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 豆乳クリームシチュー ごもくサラダ	とりにく ハム だいず どうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー えだまめ	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	コッペパン こめこ さとう じゃがいも	あぶら ジャム きんときまめ てぼうまめ	753 33.7

*学校給食摂取規準 生徒(12～14歳) 830kcal ±10%以内のエネルギー量になるように
しています。たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。

毎日の給食の写真や給食の
情報を見ることができます。

