

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

| 日付 こんだてめい 1群 2群 3群 4群 5群 70 他の野来 取類・砂 水も類 木豆・大豆製 小魚・海藻類 野菜 甲物 いも類 体をつくるもとになる 体の調子を整える エネルギ 水粉の影りカップケーキ スポーツ ほうれんそう にんじん キャベッ とうもること たまねぎ こめにホリー・カン はん 牛乳 鶏肉のねぎみそがけ 磯あえ 肉団子汁 ならか おき かくにん しん かし こめ かたくりこ さん キ乳 がして 本 カリフラワー さとう さっまいも しろねぎ とりが、まれず こくとりかいまれる から こくとりかい からり こまっな かいこん しろねぎ しゃがいも から こくとりかい からり こまっな かいこん しろねぎ しゃがいも から こくとりかいまれる から こくとりかい からり こまっな かいこん しろねぎ しゃがいも から こくとりかい からり こまな かいこん しろねぎ しゃがいら なら から こくとりかいまれる こくとりかい からり こまな から こくとりかいす から こくとりかいす まれず こくとりかいす まれず こくとりかいす こくとりかい からくりこ さいも ないまれ から こくとりかいまれる こくとりかいまれる こくとりかいも こくり こくとりも こくり こくとりも こくとり こくとりも こくとり こくとりも こくとり こくとり こくとり こくとり こくとり こくとり こくとり こくとり | 種実類 一のもとになる あぶら だいずバター ーチ さとう トケーキミックス ごまあぶら | ###################################### |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 日付 こんだてめい | 糖 油脂類 種実類 デーのもとになる あぶら だいずバターーチ さとう トケーキミックス ごまあぶら | (kcal) 977 7(g) 865 35.9 707 32.5 |
| 1 (水) 大豆・大豆製 小魚・海藻類 野菜 果物 いも類 体をつくるもとになる 体の調子を整える エネルギ ボルド 大豆・大豆製 小魚・海藻類 野菜 果物 いも類 体をつくるもとになる 体の調子を整える エネルギ ボルド 大豆・大豆・大豆・カーンスター ボルド 大豆・カーンスター ボルド ゲーコン ボルド ゲーコン ボルド ゲーコンスター ボルド ゲーコンスター ボルド ゲーコンスター ボルド ゲーコンスター ボルド ゲーコンスター ボルド ボル | 種実類 一のもとになる あぶら だいずバター ーチ さとう トケーキミックス ごまあぶら | 92n° 9(g) 865 35. 9 707 32. 5 |
| (水) ソフト動面コンソメソースかけ 牛乳 大根サラダ ボール | あぶら だいずバター ーチ さとう トケーキミックス ごまあぶら | 865 35.9 707 32.5 |
| (水) アント麺コンソメソースかけ 年乳 大根サラダ スーコン ハム アリルチキン たまれき たいこん たまれき たまれき たいこん たいこん たまれき たいこん たまれき たいこん たいこん たいこん たまれき たいこん | だいずバター ーチ さとう トケーキミックス ごまあぶら | 35. 9 707 32. 5 |
| (水) 米粉の彩りカップケーキ | ーチ さとう トケーキミックス ごまあぶら ン マヨネーズ | 707 32.5 |
| 2 (木) ごはん 牛乳 鶏肉のねぎみそがけ 磯あえ 肉団子汁 クリルチキン にくだんご ちちわ おき いこん しろねぎ さいこん しろねぎ さいこん しろねぎ さいこん しろねぎ さいこん しろねぎ にんじん はんじん にんにく こくとうパン サイエ を まれず きんときまね こう かたくりこ でいも 中乳 かど にんじん はくさい もっこ かんとき はっこん はくさい もっこ はん 牛乳 ホイコーロー 錦糸卵入りバンサンスー お月見大福 こくとう でいも とりハンバーグ 牛乳 にんじん はくさい もっこ はん 牛乳 ホイコーロー 錦糸卵入りバンサンスー こはん 牛乳 ホイコーロー 部糸卵入りバンサンスー まんとまで きんしたまご みぞ にんじん にんにく こめ さとう かたくりこ さいも にんじん はくさい ちょねぎ きんしきまで たけのこ しょうが もやし きゅうは にんじん たまねぎ きんじんきご みそ とりにく あつあげ きんしたまご かけいこん トラカぎ こはん 牛乳 アジのトマトソースかけ ちりめん ちょんじん パセリ たいこん たんじん だいこん トラカぎ こはん 牛乳 アジのトマトソースかけ ちりかん キ乳 にんじん パセリ だいこん たっちが ちゃくりこ さいも ちょんじん パセリ たいこん トラカぎ フレンチボ・マー・マー・ えだまめ トマト えだまめ トマト えだまめ トマト えだまめ トマト えだまか トマト えだまめ トマト えだまか トマト えだまか トマト えだまめ トマト・カード これがいこん トゥー・カード カー・フェー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | ごまあぶら マヨネーズ 対 | 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 にんじん トマト えまねぎ きゅうり にんじん トマト えだまめ きゅうり にんじん トマト えだまめ きゅうり にんじん おき きゅうり にんじん おき まゃべツ にうまめ さとう かたくりこ さとう かたくりこ さとう かたくりこ さとり ではん 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 にんじん たまねぎ きんしたまご みそ にんじん たまねぎ さとう はるさめ とり からくりこ さとう かたくりこ さとう からしまうが もやし きゅうり はるさめ しょうが もやし きゅうり はるさめ カレーうどん 牛乳 じゃこのあえ物 のり塩ポテト おじ ウインナー おじ たいこん しろねぎ フレンチボーク はくさい かたくりこ さとう フレンチボーク からした からくりこ さとう フレンチボーク からした からくりこ さとう からくりこ さとう しょうが もやし きゅうり にんじん かちくりこ さとう フレンチボーカレーうどん 牛乳 じゃこのあえ物 のり塩ポテト おじ ウインナー から にんじん パセリ だいこん しろねぎ フレンチボーク からした カース からし こめ きゅうし こめ きゅうし ことり ことりにした ちょんぎ しゃっち からし こんじん パセリ だいこん しろねぎ フレンチボーク・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー | マヨネーズ め | 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 にんじん トマト えまねぎ きゅうり でうもろこし キャベツ にんじん トマト えだまめ じゃがいも きんときまめ でうもろこし キャベツ にほうまめ とりハンバーグ 牛乳 にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい おき おう かたくりこ さとう かたくりこ さとう かたくりこ さとう かたくりこ さとう しょうが もやし きゅうり はるさめ とり からしまご みそ とりにく 本部のり ことが もやし きゅうり はるさめ とりにんしん たまねぎ さんしたまご みそ とりにく 本部のり ことが もやし きゅうり はるさめ しょうが もやし きゅうり はん 牛乳 じゃこのあえ物 のり塩ポテト どりにく あおのり ブロッコリー だいこん しっかど とりこく おおのり ブロッコリー にんじん がとくりこ さとう フレンチボータ (木) ごはん 牛乳 アジのトマトソースかけ カレーうどん 牛乳 アジのトマトソースかけ ウインナー おじ ウインナー から にんじん パセリ だいこん しっちき フレンチボータ (木) ごはん 牛乳 アジのトマトソースかけ ちりめん からちたまねぎ ことがいも たまねぎ ことがいた たちゅうじ ときがいも ちょうり ことがいた とうう フレンチボータ (木) ごはん 牛乳 アジのトマトソースかけ | マヨネーズ め | |
| 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 | b) | 790 |
| 1 | x) | 1 |
| 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 7 (火) ごはん 牛乳 ホイコーロー 錦糸卵入りバンサンスー 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 9 (木) ごはん 牛乳 アジのトマトソースかけ 1 にんじん はくさい キャベツ たまねぎ さとう はるさめ しょうが もやし きゅうり にんじん かたくりこ さとい カレーラどん 牛乳 じゃこのあえ物 のり塩ポテト 2 けいこん ナ乳 じゃこのあえ物 のり塩ポテト 3 にんじん パセリ たまねぎ うどん かたくりこ さとう はるさめ しょうが もやし きゅうり にんじん ブロッコリー だいこん しろわぎ フレンチボージ かん かたくりこ さとう フレンチボーション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | | 34.5 |
| 6 (月) 「田力俊献」」 「照り焼きつくね丼 牛乳 里芋のみそ汁 お月見大福 7 (火) ではん 牛乳 ホイコーロー 錦糸卵入りバンサンスー 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 9 (木) ではん 牛乳 アジのトマトソースかけ 1 にんじん パセリ にんじん たまねぎ さとう はるさめ かたくりこ かんしん かっあげ ちりめん 8 (水) 「おびようびからしく トラ じゃこのあえ物 のり塩ポテト 1 にんじん パセリ だいこん しろわぎ フレンチボージ かばなか たきれず さとう はるさめ かたくりこ さとう かたくりこ さとう かたくりこ さとう フレンチボージ かんりがら たきれず さとう じゃがいも たまれず さとう しょうが もやし きゅうり にんじん パセリ だいこん しろわぎ フレンチボージ かん かたくりこ さとう しょうが もやし きゅうり にんじん パセリ だいこん しろわぎ フレンチボージ かん キャベッ さとう じゃがいも たきれず さとう じゃがいも たきれず さとう じゃがいも たきれず さとう じゃがいも ときかいも ときから ときから ときから ときから ときから ときから ときから ときから | | 740 |
| 照り焼きつくね丼 牛乳 里芋のみそ汁 お月見大福 さといも でといも ではん 牛乳 ホイコーロー 錦糸卵入りバンサンスー さんしたまご みそ しょうが もやし きゅうり はるさめ しょうが もやし きゅうり はるさめ しょうが もやし きゅうり はるさめ カレーうどん 牛乳 じゃこのあえ物 のり塩ポテト おじ カレーうどん 牛乳 じゃこのあえ物 のり塩ポテト おじ はんじん パセリ だいこん さとう フレンチボースかけ ちゅうしょうが しょうが しゃかいまん さとう フレンチボースかけ カレーカン・マトソースかけ カレーカン・マトソースかけ カレーカン・マトソースかけ カレーカン・マトカースかけ カレーカン・マトカースかけ カレーカン・マトカースかけ カレーカン・マトカースかけ カレーカン・マトカースかけ カレーカン・マトカースかけ カレーカースかけ カレーカースかり カレーカースかり カレーカースかけ カレーカースかり カレースかり カレーカースかり カレースかり カレース カレース カレース カレース カレース カレース カレース カレース | だいふく | |
| 7 (火) ごはん 牛乳 ホイコーロー 錦糸卵入りバンサンスー あつあげ きんしたまご みそ たけのこ しょうが もやし きゅうり はるさめ しょうが もやし きゅうり はくさい かたくりこ カレーうどん 牛乳 じゃこのあえ物 のり塩ポテト おじ カレーうどん 牛乳 じゃこのあえ物 のり塩ポテト おじ ウインナー おじ たんじん パゼリ だいこん しろねぎ フレンチボースかけ ちりめん はんじん パゼリ だいこん しろねぎ フレンチボースかけ かげちゃ たまねず うどん かたくりこ さとう フレンチボース かけ たている たまねず うどん かたくりこ さとう フレンチボース かけ たている たまねず だいこん しろねぎ しゃがいち | | 26.9 |
| (人) ではん 牛乳 ホイコーロー 錦糸卵入りパンサンスー きんしたまで みそ キャベツ たけのこしょうが もやし きゅうり にんじん ブロッコリー はくさい かたくりこ カレーうどん 牛乳 じゃこのあえ物 のり塩ポテト おじ ウインナー 本乳 | ごまあぶら | 754 |
| 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 「はんじん パセリ だいこん しろねぎ フレンチボースかけ なばん 牛乳 アジのトマトソースかけ なりにく あじ ウインナー ない たいこん トマト えだまめ たまれず さとう しゅういました カルーカン かいまちゃ たまれず さとう じゃがいも かいまちゃ たまれず ことう じゃがいも | | 30.2 |
| タ (木) ではん 牛乳 アジのトマトソースかけ あじ ウインナー ちじ トマト えだまめ トマト えだまめ トマト カルドちゃ たまねぎ じゃがいも | カレールウ | 822 |
| タ (木) ではん 牛乳 アジのトマトソースかけ あじ ウインナー ちじ トマト えだまめ トマト えだまめ トマト カルドちゃ たまねぎ じゃがいも | あぶら | |
| 9 (木) ではん 牛乳 アジのトマトソースかけ | | 29.7 |
| Y (不) | あぶら マヨネーズ | 737 |
| Iのはため付っな 日だ/ベルフーフ I I I I I I I I I | | 31.1 |
| かぼちゃサラダ 具だくさんスープ ター・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー | | 1 0.0. |
| 10 (金) (金) (金) (金) (本) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) | | T |
| | | 849 |
| '* (ヘ) だいこん はくさい さといも しょうが しょうが ゼリー | こんにゃく | 33.1 |
| ぶたにく 牛乳 にんじん しょうが ちゅうかめん | | 752 |
| 15 (水) 味噌ラーメン 牛乳 こんにゃくの中華あえ しゅうまい みそ ハム チンゲンサイ もゃし にんにく さとう とうもろこし こんにゃく | ごまあぶら | |
| きゅうり カリフラワー | | 36.5 |
| カツオカツ 牛乳 にんじん キャベツ こめ はうれんそう もやし さとう | あぶら ごま | 710 |
| 10 (小川こはん 午乳 カツオカツ こま酢めえ なめこのみそ汁 みそ ねぎ なめこ | | 25. 1 |
| ウインナー 牛乳 にんじん きゅうり コッペパン | あぶら | 709 |
| 17 (金) セルフワインナーサンド (背割りコッペパン・ワインナー・ とりにく いんげん はくさい さとう とうにゅう キャベツ こめこ | | |
| サンド野菜・ケチャップ) 牛乳 豆乳ポトフ じゃがいも | | 33.9 |
| 20 (月) 【秋祭り献立】 こうやどうふ 牛乳 にんじん ごぼう さとう かなご かなご たまねぎ さとう | あぶら | 789 |
| 20 (万) *** で ** し | | 26.1 |
| とりにく 作乳 にんじん だいこん こめ | ごま | 718 |
| 21 (火) ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれかけ おひたし みそ汁 とうふ ちくわ はまつな しょうが じゃがいも | | |
| かたくりこ | | 31.1 |
| 22 (水) | (T) | • |
| とりにく 牛乳 にんじん たまねぎ こめ かまぼこ たまご ねぎ えのきだけ むぎ | 1 2 C | 792 |
| ²³ (小川木の葉卉 午乳 甘酢あえ スイートホテト ぁぶらあげ ハム ブロッコリー キャベツ さとう | かたくりこ | 30.1 |
| とうもろこし スイートポラ さんま 牛乳 にんじん もやし こめ | テト あぶら | |
| 24 (金) ごはん 午乳 さんまのかは焼き 亦じそあえ とりにく いんげん しょうが さとう | | 812 |
| 大根のそぼろ煮だいこんというでは、これによりによっている。 | | 27.7 |
| ぶたにく 牛乳 にんじん にんにく こめ | あぶら カレ―ルウ | 750 |
| ²¹ (ダ) ホークカレーライス 牛乳 ツナひじきサラダ | | 26.5 |
| | あぶら | |
| 【八刃 小の 十三かっ たん 断ルー | めいら マヨネーズ | 848 |
| 28 (火) ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ さつまいものポテトサラダ にんにく パイン さつまいも | <u> </u> | |
| フルーツポンチ もも じゃがいも | | 27.5 |
| ぶたにく 牛乳 にんじん たまねぎ うどん | [ごま | 753 |
| 29 (水) 藤キムチうどん 牛乳 ナムル ソフールヨーグルト あぶらあげ ヨーグルト ギンゲンサイ キムチ はくさい | ごまあぶら | |
| もやし | | 31.0 |
| 2 PULS | ごまあぶら | 705 |
| 【おはなし給食~パンどろぼう おにぎりぼうやのたびだち~】 さけ 牛乳 にんじん だいこん こめ | | |
| 30 (木) カルコナニギリ (ブナノ あじょけのり) ケ到 | | 36.9 |
| 30 (木) セルフおにぎり(ごはん・味付のり) 牛乳 さつまあげ のり いんげん さどう さとり あつあげ かつおぶし おぎ | | |
| 30 (木) セルフおにぎり(ごはん・味付のり) 牛乳 | あぶら | 753 |
| 30 (木) セルフおにぎり(ごはん・味付のり) 牛乳 はつまあげ かつおぶし かつおぶし かつおぶし かっちょう さとう さといも こんにゃくの炒り煮 豚汁 みそ ぶたにく はんじん たまねぎ コッペパン | | 1 |
| 30 (木) セルフおにぎり(ごはん・味付のり) 牛乳 かつおぶし かつおぶし かっちぶし かっちぶし がっちょう こんにゃく からしょくたべにきました~】 とりにく 牛乳 にんじん たまねぎ コッペパン こめこ | ジャム | 1 |
| 30 (木) セルフおにぎり(ごはん・味付のり) 牛乳 はつまあげ かつおぶし おき さとう さといも まの塩焼き こんにゃくの炒り煮 豚汁 みそ ぶたにく はんじん たまねぎ コッペパン | ジャムきんときまめ | 33.7 |

*学校給食摂取規準 生徒(12~14歳) 830kcal ±10%以内のエネルギ-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。

