



10月給食予定献立表



(中学校)

すいすいキッチン

2025年度

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

日	曜日	ス プ ー ン	献 立 名		主な食品と働き ・ 多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			主 食	副 食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
1	水		フィッシュ サンド	牛乳 ⇒(丸パン・★白身魚フライ) かぶのクリーム煮 コールスローサラダ	たら 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン かぶ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 パン粉 小麦粉	油 バター	846Kcal 31.6g 39.2g 3.0g	
秋の味覚 献立												
2	木		栗きのこごはん	牛乳 おろしハンバーグ 根菜たっぷりみそ汁 さつまいもサラダ	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	人参	しめじ にんにく ねぎ 椎茸 生姜 ごぼう 玉ねぎ レモン 枝豆 大根 れんこん	米 澱粉 砂糖 さつまいも	栗 マヨネーズ	837Kcal 31.6g 27.3g 3.7g	
3	金		ガパオライス	牛乳 ⇒(ごはん・ガパオ) 春雨スープ フルーツ杏仁	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	ピーマン バジル 人参	にんにく ねぎ 玉ねぎ みかん パイン	米 砂糖 春雨 ゼリー	油	803Kcal 30.4g 19.7g 2.4g	
お月見 献立												
6	月		ごはん	牛乳 お月見デザート さけの照り焼き 月見汁 もやしの和え物	さけ 鶏団子 かまぼこ	牛乳	三つ葉 人参	生姜 大根 もやし 白菜	米 砂糖 澱粉 里芋 ゼリー	油	820Kcal 39.5g 17.5g 3.3g	
7	火		ごはん	牛乳 鶏肉のから揚げ(2個) 酒々井みそのさつま汁 和風サラダ	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 こまつな	にんにく ねぎ 生姜 大根 えのき	米 澱粉 さつまいも 砂糖	油	893Kcal 32.3g 30.0g 2.9g	
8	水		ソフト フランス	牛乳 ヨーグルト ほうれん草オムレツ ボークビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ	豚肉 大豆 ひよこ豆 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー ほうれん草	にんにく コーン 玉ねぎ 枝豆 きゅうり	パン 砂糖	油 ごま	805Kcal 33.6g 29.8g 3.6g	
9	木		焼肉丼	牛乳 ⇒(麦ごはん・焼肉丼の具) キムチチゲ ハンパンジーサラダ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら 大根の葉	玉ねぎ えのき 生姜 もやし にんにく きゅうり 大根 白菜	米 麦 砂糖 澱粉	ごま ごま油 油	819Kcal 36.1g 25.6g 3.3g	
目の愛護デー 献立												
10	金		ごはん	牛乳 ブルーベリーゼリー かまぼこ磯香天ぷら 厚揚げのそぼろ煮 おかか和え	かまぼこ 鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳 かつお節 あおさ	人参 チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ 生姜 キャベツ	米 砂糖 小麦粉 澱粉 ゼリー	油 ごま	872Kcal 29.7g 27.1g 2.3g	
14	火		五目 チャーハン	牛乳 ホイコーロー 鶏肉と生姜のスープ フルーツナタデココ	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 大根の葉	コーン キャベツ もやし 椎茸 生姜 玉ねぎ 筍 ねぎ にんにく 黄桃 大根 みかん パイン	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	805Kcal 30.8g 22.8g 3.4g	
じゃこの日												
15	水		ごはん	牛乳 鶏肉のきのこソース 里芋のみそ汁 じゃこ納豆和え	鶏肉 納豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節	人参 ほうれん草	にんにく ねぎ 玉ねぎ 白菜 しめじ マッシュルーム	米 砂糖 里芋	油	811Kcal 37.7g 28.1g 2.7g	
16	木		ペンの トマトソース煮	牛乳 ★イカメンチカツ わかめサラダ コアラパン	豚肉 イカ ツナ	牛乳 わかめ	トマト 人参	玉ねぎ 生姜 セロリ きゅうり にんにく キャベツ	ペンネ 砂糖 パン粉 小麦粉 パン	オリーブオイル 油	778Kcal 29.8g 30.6g 3.5g	
食育の日												
17	金		ごはん	牛乳 豚肉の生姜炒め 富里野菜のすまし汁 こまつなともやしの酒々井みそ和え	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	三つ葉 人参 こまつな	生姜 もやし 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油	809Kcal 34.6g 27.0g 2.6g	
20	月		ごはん	牛乳 厚焼きたまご 肉じゃが 海藻と鶏肉の和え物	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ひじき わかめ 昆布	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	829Kcal 30.6g 23.3g 2.1g	
21	火		ごはん	牛乳 さばの香味焼き 炒め野菜のみそ汁 れんこんサラダ	さば みそ 豚肉	牛乳	人参 大根の葉	生姜 キャベツ ねぎ れんこん 玉ねぎ コーン もやし	米 砂糖	ごま油 油 ごま	811Kcal 35.1g 24.0g 2.7g	
22	水		きなこ 揚げパン	牛乳 ブラウنشチュー グリーンサラダ 豆腐プリン	きなこ 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも プリン	油	866Kcal 26.7g 34.9g 3.0g	
23	木		中華丼	牛乳 ⇒(麦ごはん・中華丼の具) 春雨の甘辛炒め フルーツゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら	生姜 筍 にんにく 木耳 もやし 白菜 パイン 玉ねぎ みかん	米 麦 澱粉 ゼリー 春雨 砂糖	ごま油 ごま	840Kcal 31.0g 22.5g 2.3g	
24	金		ごはん	牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き 秋のけんちん汁 水菜とツナの和え物	鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳 かつお節	こまつな 水菜	生姜 しめじ ねぎ なめこ ごぼう キャベツ 大根	米 砂糖	ごま油 油 ごま	800Kcal 36.0g 26.3g 2.4g	
27	月		ごはん	牛乳 いわし揚げ玉フライ 野菜と焼き豆腐の煮物 のりマヨサラダ	豚肉 豆腐 かまぼこ いわし	牛乳 のり	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり 椎茸 白菜 キャベツ	米 砂糖 揚げ玉 パン粉 小麦粉	マヨネーズ 油	843Kcal 30.0g 29.9g 2.4g	
28	火		ごはん	牛乳 ベビーチーズ つくね(2個) わかめとじゃがいものみそ汁 大豆と鶏肉の甘辛煮	油揚げ みそ 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ チーズ	こまつな 人参	玉ねぎ 枝豆 生姜 椎茸 大根 ねぎ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも 澱粉 パン粉	油	857Kcal 36.9g 24.4g 3.9g	
29	水		食パン (いちごジャム)	牛乳 かぼちゃコロッケ ポトフ キャロットラペ	豚肉	牛乳	人参 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ レモン 白菜 かぶ きゅうり	パン 砂糖 ジャム パン粉 小麦粉	油	759Kcal 24.7g 28.9g 2.6g	
30	木		富里ポークと お芋の カレーライス	牛乳 ⇒(玄米ごはん・富里ポークとお芋のカレー) こんにゃくサラダ お麩ラスク	豚肉	牛乳	人参	にんにく きゅうり 生姜 もやし 玉ねぎ キャベツ	米 玄米 さつまいも 麩 砂糖	油 バター	887Kcal 25.7g 25.6g 2.7g	
ハロウィン 献立												
31	金		コーンピラフ	牛乳 食べ比べりんご はちみつチキン ハロウィンスープ カラフルサラダ	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	ピーマン 人参 パセリ こまつな ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 コーン りんご にんにく 生姜	米 はちみつ じゃがいも	油	753Kcal 33.1g 26.2g 3.3g	

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印につきましては、小袋のソース等がつきます。

今月の目標

旬の食材を知ろう！



今月の目標
酒々井みそ
三つ葉
水はね人
大根
きんぎょ
さつまいも
豚肉
キャベツ
なつめ
玉ねぎ
人参
玉ねぎ
白菜
りんご
生姜
玉ねぎ
キャベツ

学校給食摂取基準(12~14歳)

エネルギー: 830Kcal
たんぱく質: 27~42g
脂質: 18.4~27.7g
食塩相当量 2.5g未満

当月平均

824Kcal
32.1g
26.8g
2.9g

献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ下部の「市の情報」内の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「給食献立・食育」の順にクリックしてください。