

令和7年度 10月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

| 日                                                                 | 曜 | 牛乳 | 献立名                                                                       | 使われている食品と体内での主な動き     |                                 |                        |                                                  |                                |                            | 栄養量   |            |            |
|-------------------------------------------------------------------|---|----|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------|------------|------------|
|                                                                   |   |    |                                                                           | 主に体の組織をつくる            |                                 | 主に体の調子を整える             |                                                  | 主にエネルギーとなる                     |                            | エネルギー | たんぱく質      | 脂質         |
|                                                                   |   |    |                                                                           | 1群                    | 2群                              | 3群                     | 4群                                               | 5群                             | 6群                         |       |            |            |
|                                                                   |   |    |                                                                           | たんぱく質                 | カルシウム                           | カロテン                   | ビタミンC                                            | 炭水化物                           | 脂質                         |       |            |            |
|                                                                   |   |    |                                                                           | 魚・肉・卵・大豆製品            | 牛乳・小魚・海そう                       | 緑黄色野菜                  | 淡色野菜・果物                                          | いも・米・パン・めん                     | 油脂類                        | Kcal  | g          | g          |
| 1                                                                 | 水 | ○  | <b>世界の料理（タイ）</b><br>（麦ごはん） ガバオライス<br>トマトオムレツ 豆腐スープ さつまポテト                 | 鶏肉 卵 豚肉 豆腐            | 牛乳                              | ピーマン<br>赤ピーマン<br>しそ ねぎ | 玉ねぎ なす しめじ にんにく<br>レモン 大根 はくさい えのき<br>セロリ しょうが   | 米 麦 砂糖<br>さつまポテト               | 菜種油                        | 788   | 28.5       | 24.2       |
| 2                                                                 | 木 | ○  | <b>旬の食品を使った献立（りんご）</b><br>麦ごはん 酢豚<br>茎わかめの中華スープ りんご                       | 豚肉 鶏肉                 | 牛乳<br>茎わかめ                      | 人参<br>ピーマン<br>小松菜      | にんにく 玉ねぎ 筍<br>エリンギ 木耳 干びょう<br>コーン しょうが りんご       | 米 麦 でん粉<br>じゃがいも 砂糖            | 菜種油<br>ごま油                 | 784   | 26.3       | 24.2       |
| 3                                                                 | 金 | ○  | <b>旬の食品を使った献立（鮭）</b><br>キャロットパン サーモンフライ<br>グリーンサラダ ポロネーゼパスタ               | 鮭 豚肉 牛肉<br>ベーコン       | 牛乳                              | ブロッコリー                 | キャベツ きゅうり 千切大根<br>玉ねぎ セロリ マッシュルーム<br>にんにく グリンピース | キャロットパン<br>スパゲティ 砂糖            | 菜種油<br>オリーブ油               | 813   | 33.5       | 35.9       |
| 6                                                                 | 月 | ○  | <b>行事食（十五夜）</b><br>さつまいもごはん さんま甘露煮<br>れんこんのサラダ つくね汁 お月見ゼリー                | さんま 豚肉 鶏肉             | 牛乳 わかめ                          | 人参 ねぎ                  | れんこん きゅうり ごぼう<br>玉ねぎ                             | 米 麦 さつまいも<br>砂糖 なしゼリー          | ノンエッグマヨ                    | 790   | 30.1       | 23.6       |
| 7                                                                 | 火 | ○  | <b>カルシウム強化献立</b><br>麦ごはん 牛肉のバーベキューソース炒め<br>冬瓜のスープ ヨーグルト                   | 牛肉 赤みそ<br>ウインナー       | 牛乳<br>ヨーグルト                     | ピーマン<br>赤ピーマン<br>人参    | 玉ねぎ りんご しょうが<br>レモン にんにく とうがん<br>千切大根            | 米 麦 砂糖                         | 菜種油                        | 759   | 26.9       | 23.0       |
| 8                                                                 | 水 | ○  | <b>ファイバー献立</b><br>麦ごはん あじの塩焼き<br>いそか和え じゃがいものそぼろ煮                         | あじ 鶏肉                 | 牛乳 のり                           | 小松菜<br>人参<br>いんげん      | しょうが もやし コーン                                     | 米 麦 じゃがいも<br>砂糖 でん粉            | 菜種油                        | 736   | 31.6       | 16.2       |
| 9                                                                 | 木 | ×  | 【弁当の日】給食はありません                                                            |                       |                                 |                        |                                                  |                                |                            |       |            |            |
| 10                                                                | 金 | ×  | 秋休み                                                                       |                       |                                 |                        |                                                  |                                |                            |       |            |            |
| 14                                                                | 火 | ×  | 秋休み                                                                       |                       |                                 |                        |                                                  |                                |                            |       |            |            |
| 15                                                                | 水 | ○  | <b>食品について知ろう！（ブルーベリー）</b><br>雑穀ごはん ビーフカレー<br>海藻サラダ ブルーベリータルト              | 牛肉 白いんげん豆<br>レバー 鶏肉   | 牛乳 チーズ<br>脱脂粉乳<br>海藻ミックス<br>白す干 | 人参                     | 玉ねぎ コーン キャベツ<br>もやし                              | 米 雑穀ミックス<br>じゃがいも<br>ブルーベリータルト | 菜種油<br>ドレッシング              | 830   | 24.8       | 24.1       |
| 16                                                                | 木 | ○  | <b>郷土料理（佐賀県）</b><br>麦ごはん いわし生姜煮<br>春雨炒め だぶ                                | いわし 牛肉 鶏肉<br>厚揚げ      | 牛乳                              | 人参<br>ピーマン<br>ねぎ       | もやし 木耳 しょうが にんにく<br>大根 こんにゃく れんこん                | 米 麦 春雨 砂糖<br>里いも 麩             | 菜種油                        | 796   | 29.8       | 26.2       |
| 17                                                                | 金 | ○  | <b>衛生的に気をつける献立</b><br>柏型パン とんかつ<br>キャベツマリネ ホワイトシチュー チーズ                   | 豚肉 鶏肉                 | 牛乳<br>生クリーム<br>チーズ              | 人参<br>小松菜              | りんご キャベツ 玉ねぎ レモン                                 | 柏型パン 砂糖<br>じゃがいも 米粉            | 菜種油<br>オリーブ油<br>バター        | 811   | 33.3       | 38.7       |
| 20                                                                | 月 | ○  | <b>食育の日</b><br>麦ごはん 豆腐ハンバーグ<br>白菜のじゃこサラダ かぼちゃのみそ汁                         | 豆腐ハンバーグ<br>豆腐 みそ      | 牛乳<br>白す干<br>わかめ                | 人参<br>かぼちゃ<br>ねぎ       | 大根 はくさい きゅうり しめじ<br>玉ねぎ 千切大根                     | 米 麦 砂糖                         | 菜種油                        | 742   | 28.0       | 20.0       |
| 21                                                                | 火 | ○  | <b>大豆製品を使った献立</b><br>麦ごはん 魚の香味焼き<br>おからサラダ 春雨スープ                          | 赤魚 みそ おから<br>ハム 豚肉    | 牛乳                              | 人参<br>ほうれん草            | しょうが にんにく きゅうり<br>コーン 玉ねぎ キャベツ                   | 米 麦 砂糖 春雨<br>でん粉               | ノンエッグマヨ                    | 752   | 31.1       | 22.4       |
| 22                                                                | 水 | ○  | <b>郷土料理（群馬県）</b><br>かみなりごはん 鶏の梅焼き<br>ブロッコリーのごま和え こしね汁                     | 鶏肉 豚肉 豆腐<br>みそ        | 牛乳<br>芽ひじき                      | 人参<br>ブロッコリー           | ごぼう こんにゃく 梅干し<br>しめじ 深ねぎ                         | 米 麦 でん粉 砂糖<br>里いも              | 菜種油<br>ねりごま<br>すりごま<br>ごま油 | 841   | 37.6       | 30.5       |
| 23                                                                | 木 | ○  | <b>食品について知ろう！（はちみつ）</b><br>（麦ごはん） ハヤシライス<br>ハニーサラダ ぶどうゼリー                 | 牛肉 レバー<br>白いんげん豆 鶏肉   | 牛乳<br>チーズ<br>脱脂粉乳               | 人参<br>小松菜              | 玉ねぎ マッシュルーム<br>千切大根 にんにく キャベツ<br>きゅうり コーン レモン    | 米 麦 じゃがいも<br>蜂蜜 ぶどうゼリー         | 菜種油<br>オリーブ油               | 811   | 26.1       | 23.4       |
| 24                                                                | 金 | ×  | 【ひが中フェスタ】給食はありません                                                         |                       |                                 |                        |                                                  |                                |                            |       |            |            |
| 27                                                                | 月 | ○  | <b>鉄分強化献立</b><br>麦ごはん 揚げ春巻き<br>ひじきのさっぱり和え 厚揚げの中華煮                         | ハム 厚揚げ 豚肉             | 牛乳<br>芽ひじき                      | 人参<br>いんげん             | キャベツ 玉ねぎ にんにく                                    | 米 麦 春巻 砂糖<br>でん粉               | 菜種油<br>ごま油                 | 856   | 25.2       | 32.9       |
| 28                                                                | 火 | ○  | <b>食品について知ろう！（さば）</b><br>麦ごはん さばのごま照り焼き<br>キャベツの昆布和え 沢煮椀                  | さば 豚肉                 | 牛乳<br>昆布                        | 人参 ねぎ                  | キャベツ 木耳 ごぼう えのき<br>筍 玉ねぎ                         | 米 麦                            | いりごま                       | 782   | 32.6       | 30.2       |
| 29                                                                | 水 | ○  | <b>旬の食品を使った献立（なす）</b><br>麦ごはん じゃがいもとなすのひき肉炒め<br>たまごスープ みかん                | 豚肉 卵                  | 牛乳                              | 人参 ねぎ<br>小松菜           | なす 玉ねぎ みかん                                       | 米 麦 でん粉<br>砂糖 じゃがいも            | 菜種油<br>ごま油                 | 727   | 20.9       | 22.0       |
| 30                                                                | 木 | ○  | <b>かみかみ献立</b><br>麦ごはん ホキフライ<br>きんぴらごぼう 豚とあさりのキムチ鍋                         | ホキ 牛肉 豚肉<br>あさり 豆腐 みそ | 牛乳                              | 人参<br>ほうれん草<br>にら      | ごぼう 大根 はくさい えのき<br>こんにゃく キムチ                     | 米 麦 砂糖                         | 菜種油                        | 734   | 29.9       | 20.5       |
| 31                                                                | 金 | ○  | <b>食品について知ろう！（かぼちゃ）</b><br>コッペパン 鶏肉のレモン焼き ポークビーンズ<br>キャベツとコーンのサラダ かぼちゃムース | 鶏肉 豚肉 大豆              | 牛乳<br>かぼちゃムース                   | 人参                     | レモン キャベツ きゅうり<br>コーン 千切大根 玉ねぎ<br>枝豆 にんにく         | コッペパン 砂糖<br>じゃがいも              | 菜種油                        | 818   | 35.9       | 34.2       |
| ※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。                           |   |    |                                                                           |                       |                                 |                        |                                                  |                                | 平均栄養量                      | 787   | 29.6       | 26.2       |
| ○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。<br>※今月は20日に実施いたします。 |   |    |                                                                           |                       |                                 |                        |                                                  |                                | 基準栄養量                      | 830   | 13～<br>20% | 20～<br>30% |

※給食中止日 全学年：10月9日(木)・10月24日(金)