



10月 給食献立表

令和7年度

志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量		
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂			
1	水	○	麦ごはん【不足しがちな食品:いも】 肉じゃが 鮭の甘塩焼き 大根のおかかあえ	豚肉 鮭 かつお節	牛乳	人参	大根 綱さや 玉ねぎ 糸こんにゃく 白菜	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	762	33.9	14.5
2	木	○	きのこごはん【旬の食材:きのこ】 呉汁 いわしの梅煮 白菜のおひたし	鶏肉 油揚げ いわし 大豆 みそ かつお節	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えだまめ しいたけ こんにゃく しめじ	米 砂糖		788	36.3	26.3
3	金	○	キャロットパン【食物せんいの多い献立】 ワンドンスープ メンチカツ ファイバーサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 ニラ	キャベツ きゅうり 千切り大根 コーン もやし きくらげ	パン ワンドン 砂糖	油 ごま ごま油	762	28.7	33.2
6	月	○	栗とさつまいもごはん【中秋の名月】 すまし汁 ほき天玉揚げ もやしのさっぱりあえ 十五夜大福	鶏肉 かまぼこ ほき 豆腐	牛乳 わかめ ひじき	人参 ねぎ	もやし コーン ブルーベリー	米 砂糖 さつまいも	油 ごま 栗 ごま油	801	29.3	21.1
7	火	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ ブルーベリーゼリー【目の愛護デー】	豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	768	26.1	18.0
8	水	×	合唱コンクール ※給食はありません									
9	木	×	終業式 ※給食はありません									
10日(金) 秋休み												
14日(火) 秋休み												
15	水	×	始業式 ※給食はありません									
16	木	○	カツカレーライス【新学期給食開始】 (麦ごはん カレー トンカツ) 大根のイタリアンサラダ	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 トマト	大根 玉ねぎ グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング	816	23.0	25.1
17	金	○	ココアあげパン【カルシウムの多い献立】 ポトフ レモン醤油ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛肉 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー コーン レモン	パン じゃがいも 砂糖	油	749	32.5	21.3
20	月	○	豚キムチご飯【鉄の多い献立】 焼売 春雨スープ 小松菜あえ 青リンゴゼリー	豚肉 鶏肉 まぐろ	牛乳	人参 ニラ 小松菜	もやし ししいたけ こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ 青リンゴ しょうが にんにく レモン	米 麦 春雨 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	772	29.6	18.9
21	火	○	雑穀ごはん【食育の日の献立】 さつま汁 ししゃも(2尾) れんこんきんぴら りんご	厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも	人参 いんげん	れんこん 白ねぎ こんにゃく ごぼう りんご	米 雑穀 さつまいも 砂糖	油 ごま	775	24.4	19.1
22	水	○	小松菜ごはん【食物せんいの多い献立】 肉うどん スナッブえんどうとツナのサラダ さつまポテト	牛肉 まぐろ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ スナッブえんどう レモン	米 麦 うどん さつまいも	油 ごま油	789	28.9	16.8
23	木	○	麦ごはん【福岡の郷土料理:鶏すき】 魚そうめん汁 鶏すき もやしのごまあえ	豆腐 鶏肉 魚そうめん ちくわ	牛乳 わかめ ねぎ	人参 小松菜	もやし 白ねぎ 玉ねぎ 糸こんにゃく えのきだけ	米 麦 砂糖 ごま	油 ごま	752	27.7	20.8
24	金	○	食パン いちごジャム【よくかんで食べる献立】 チリコンカン チキンカツ カレーマスタードサラダ	豚肉 大豆	牛乳 太刀魚	人参 ねぎ トマト アスパラガス	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	油	846	39.8	33.8
27	月	○	麦ごはん【旬の食材:さば】 豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香りとえ	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 ねぎ	白菜 大根 もやし しょうが こんにゃく ごぼう	米 麦 里芋 砂糖	油	825	31.1	31.0
28	火	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー りんご	豚肉 牛肉	牛乳	人参 にんにくの芽	もやし 白ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく りんご	米 麦 じゃがいも 春雨	油 ごま油	752	28.1	15.6
29	水	○	スキヤキライス【食物せんいの多い献立】 みそ汁 鮭フライ ほうれん草のごま酢あえ みかんゼリー	牛肉 鮭	牛乳	人参 ねぎ ブロッコリー	白菜 グリンピース コーン 玉ねぎ	米 麦 ヒヨコ豆 マカロニ	油 ノンエッグ マヨネーズ	859	35.2	22.7
30	木	○	麦ごはん【福岡の郷土料理:だぶ】 だぶ さばのホイル焼き おかかあえ	鶏肉 さば かつお節	牛乳	人参	キャベツ ごぼう れんこん ししいたけ こんにゃく	米 麦 里いも 砂糖 ふ でん粉	油	754	33.6	18.6
31	金	○	コッペパン【ハロウィン献立】 秋の実りシチュー 鶏のマーマレード焼き ハムと野菜のサラダ かぼちゃムース	鶏肉 鮭	牛乳 チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ 胡瓜 マッシュルーム にんにく レモン しめじ コーン	パン 小麦粉 さつまいも	油 マーガリン	863	37.4	32.9
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。							今月の平均栄養量			790	30.9	22.9
※ 詳しい成分が必要な方はご連絡ください。							基準栄養量			830	13~20%	20~30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。(今月は、21日に実施します。)

※ 給食中止日 3年生:17日(金)【1日総合学習】