

令和7年10月分 学校給食献立表 中学校

月	火	水	木	金
<p>このマークがある日は スープジャー(保温容器)に 入っています。</p> <p>十五夜 (中秋の名月) 旧暦の8月15日は十五夜(中秋の名月)です。この日はすすきをかざり、お団子、里芋などをお供えて豊作を祝います。今年の十五夜は10月6日になります。 6日の給食には「里芋」「月見団子」が登場します。</p>	<p>☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆</p> <p>令和6年度 献立コンテスト</p> <p>大阪府教育委員会賞</p> <p>楠小学校 6年(当時)</p> <p>さえき みおん</p> <p>佐伯 美音 さんの献立</p> <p>31日</p> <p>・コッペパン</p> <p>・鮭のチーズ焼き</p> <p>・クリーミーかぼちゃサラダ</p> <p>・野菜コンソメスープ</p> <p>・牛乳</p> <p>一部を変更して実施します。</p>	<p>1 ご飯 牛乳</p> <p>なめこと豆腐の みそ汁</p> <p>油揚げ 13 赤 豆腐 39 赤 玉ねぎ 20 緑 なめこ 7 緑 青ねぎ 7 緑 白、赤みそ 9 赤 けずりぶし</p> <p>豚肉の ステーキ焼き</p> <p>豚肉 52 赤 にんじん 9 緑 にら 9 緑 土しょうが 0.1 緑 白ごま 1 黄 にんにく、コチジャン、さとうしょうゆ、ごまあぶら</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>キャベツ 30 緑 マヨネーズ 1袋 黄</p> <p>大根の煮物</p> <p>平天 7 赤 大根 59 緑 けずりぶし さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 773 32.6 23.5</p>	<p>2 ご飯 牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>豚ミンチ 23 赤 ひきわり大豆 15 赤 豆腐 135 赤 にんじん 20 緑 白ねぎ 15 緑 青ねぎ 8 緑 干しいたけ 0.6 緑 土しょうが 0.8 緑 赤みそ 3 赤 八丁みそ 3 赤 にんにく、さとう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ トウバンジャン、オイスターソース でんぶん</p> <p>蒸ししょうまい</p> <p>しょうまい 3コ</p> <p>ナムル</p> <p>小松菜 26 緑 もやし 26 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ ごまあぶら</p> <p>チンゲンサイの ソテー</p> <p>チンゲンサイ 30 緑 しめじ 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>10月2日は 「とうふの日」</p>	<p>3 黒糖パン 牛乳</p> <p>春雨スープ</p> <p>豚肉 13 赤 春雨 7 黄 玉ねぎ 26 緑 チンゲンサイ 20 緑 にんじん 13 緑 もやし 13 緑 えのきたけ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ</p> <p>いわしの 青じそフライ</p> <p>いわし 1切(40) 赤 小麦粉 5 黄 パン粉 6 黄 青じそ 0.6 緑</p> <p>やさいサラダ</p> <p>キャベツ 33 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 7 緑 ドレッシング 1袋</p> <p>10月4日は 「いわしの日」</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 785 31.5 26.9</p>
	<p>10月27日~11月9日は 「読書週間」です</p> <p>28日 「さつまいも シチュー」</p> <p>「給食番長」 よしなが こうたく さく 発行所 (株) 好学社</p> <p>番長にそそのかされた1年 2組は、好き嫌いばかりで入 学以来一度もちゃんと給食 を食べていません。ついに 怒った給食の先生たちが、 ある日家出してしまい、番長 たちが給食を作ることに...</p> <p>読書週間期間中に、絵本や物語に出て くる料理を給食に取り入れます。本に興味 を持ってもらうこと、給食を楽しく食べて もらうことを目的としています。</p>	<p>6 ご飯 牛乳</p> <p>けんちん汁</p> <p>豆腐 39 赤 油揚げ 7 赤 里芋 20 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 7 緑 青ねぎ 7 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ、ごまあぶら</p> <p>さばのおろし ぼん酢かけ</p> <p>さば 1切(50) 赤 大根おろし 5 緑 さとう、しょうゆ、ゆず</p> <p>月見団子</p> <p>白玉団子 39 黄 こしあん 13 黄</p> <p>ほうれん草の浸し</p> <p>ほうれん草 39 緑 しょうゆ</p> <p>15日 「さつまいもの日」</p>	<p>7 減塩コッペパン 牛乳</p> <p>ちゃんぽん風パスタ肉団子の 甘酢あんかけ</p> <p>豚肉 13 赤 あさり 13 赤 かまぼこ 13 赤 スパゲッティ 13 黄 キャベツ 26 緑 もやし 13 緑 玉ねぎ 13 緑 にんじん 13 緑 土しょうが 0.7 緑 豆乳クリーム 4 赤 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ</p> <p>きゅうりの ピリ辛和え</p> <p>きゅうり 53 緑 白ごま 2 黄 しお、さとう、しょうゆ トウバンジャン、ごまあぶら</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>卵 10 赤 にんじん 30 緑 しお</p> <p>10月分の予約期間は、 パソコン・スマートフォンからは 9/1(月)から9/20(土)、 マークシートは 9/12(金)までです。</p> <p>給食費の口座振替日 (引落日)は9/25(木)です。</p> <p>9/22(月)時点で 中学校給食預り金額 9,600円未満の人のみ、 6,400円(別途手数料10円) 引落します。</p> <p>9/22(月)時点で 中学校給食預り金額 9,600円未満の人のみ、 6,400円(別途手数料10円) 引落します。</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 861 36.9 32.2</p>	<p>9 きのこご飯 牛乳</p> <p>厚揚げの 中華煮</p> <p>厚揚げ 65 赤 豚肉 26 赤 白菜 65 緑 たけのこ 13 緑 にんじん 20 緑 干しいたけ 0.5 緑 土しょうが 0.7 緑 さとう、しお、こしょう しょうゆ、でんぶん ぶた・とりがらスープ</p> <p>中華サラダ</p> <p>春雨 4 黄 ほうれん草 26 緑 もやし 13 緑 にんじん 7 緑 さとう、しょうゆ、す ごまあぶら</p> <p>さつま芋と りんごの甘煮</p> <p>さつま芋 52 黄 りんご 13 緑 さとう、レモンじる</p> <p>うずら卵のさっぱり煮</p> <p>うずら卵 30 赤 土しょうが 0.2 緑 さとう、す、しょうゆ</p> <p>10月10日は 「目のあいごデー」</p>
<p>14 おさつパン 牛乳</p> <p>トマト煮</p> <p>フランクフルト 20 赤 じゃが芋 65 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 しめじ 7 緑 トマト 13 緑 セロリー 4 緑 にんにく、しお、こしょう さとう、しょうゆ、とりがらスープ</p> <p>スクランブル エッグ</p> <p>まぐろフレーク 7 赤 卵 46 赤 グリーンピース 7 緑</p> <p>塩だれキャベツ</p> <p>キャベツ 52 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 しお、しょうゆ ごまあぶら</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 839 31.2 27.7</p>		<p>15 ご飯 牛乳</p> <p>芋煮</p> <p>牛肉 26 赤 里芋 39 黄 大根 39 緑 白菜 39 緑 白ねぎ 13 緑 まいたけ 7 緑 こんにやく 26</p> <p>高野豆腐の 揚げ煮</p> <p>高野豆腐 12 赤 青ねぎ 5 緑 干しいたけ 0.3 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし、でんぶん</p> <p>チンゲンサイの ごまあえ</p> <p>チンゲンサイ 39 緑 もやし 13 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ、す</p> <p>あさりの佃煮</p> <p>あさり 15 赤 土しょうが 0.4 緑 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 815 30.4 20.9</p>	<p>16 ご飯 牛乳</p> <p>秋のカレー</p> <p>豚肉 39 赤 さつま芋 26 黄 里芋 26 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 しめじ 7 緑 ソテーオニオン 13 緑 プルーンピューレ 3 緑 カレールウ 16</p> <p>豆腐サラダ</p> <p>豆腐 26 赤 まぐろフレーク 7 赤 わかめ 0.3 赤 白菜 26 緑 ドレッシング 1袋</p> <p>ぶどう</p> <p>ぶどう 26 緑</p> <p>16日 「さつまいもの日」</p>	<p>17 バーガーパン 牛乳</p> <p>マカロニスープ</p> <p>とり肉 13 赤 マカロニ 7 黄 じゃが芋 26 黄 玉ねぎ 26 緑 小松菜 7 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p>セルフ チーズバーガー (ハンバーグ)</p> <p>ハンバーグ 1コ(50) 赤 (ソテー)</p> <p>キャベツ 52 緑 にんじん 7 緑 しお、カレーこ (チーズ)</p> <p>スライスチーズ 1枚 赤</p> <p>さつま芋スティック</p> <p>さつま芋スティック 1袋 黄</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 807 35.1 28.5</p>
<p>21 なかよしパン 牛乳</p> <p>ミートポテト</p> <p>牛ミンチ 9 赤 豚ミンチ 9 赤 ひきわり大豆 9 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 グリーンピース 7 緑 トマトピューレ 8 緑 ポークルウ 3</p> <p>オムレツ</p> <p>オムレツ 1コ(50) 赤</p> <p>ザワークラウト</p> <p>キャベツ 52 緑 にんじん 7 緑 す、さとう、しお</p> <p>もやしの カレー炒め</p> <p>もやし 30 緑 しお、こしょう、カレーこ しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 797 32.2 26.7</p>	<p>22 ご飯 牛乳</p> <p>豚じゃが</p> <p>豚肉 33 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 糸こんにやく 39 さとう、しょうゆ</p> <p>厚揚げの ねぎソースかけ</p> <p>厚揚げ 59 赤 白ねぎ 7 緑 白ごま 0.7 黄 さとう、しょうゆ、す ごまあぶら</p> <p>白菜のごまあえ</p> <p>白菜 40 緑 えのきたけ 5 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>きんぴら</p> <p>ごぼう 26 緑 れんこん 13 緑 にんじん 7 緑 つきこんにやく 13 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 753 25.6 15.7</p>	<p>23 ご飯 牛乳</p> <p>かきたま汁</p> <p>卵 26 赤 豆腐 26 赤 かまぼこ 13 赤 ほうれん草 13 緑 白ねぎ 7 緑 干しいたけ 0.5 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ</p> <p>あじの 竜田揚げ</p> <p>あじ 68 赤 しょうゆ、でんぶん</p> <p>小松菜の 煮浸し</p> <p>油揚げ 7 赤 小松菜 59 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p>手作り 昆布ふりかけ</p> <p>けずりぶし 3 赤 だし昆布 0.7 赤 白ごま 0.7 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 766 38.5 20.9</p>	<p>24 ココアパン 牛乳</p> <p>トマトスープ</p> <p>とり肉 13 赤 じゃが芋 39 黄 玉ねぎ 26 緑 トマト 13 緑 にんじん 7 緑 レタス 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p>スパゲッティ ソテー</p> <p>ベーコン 8 赤 スパゲッティ 15 黄 エリンギ 8 緑 しめじ 15 緑 まいたけ 15 緑 パセリ 0.5 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>れんこん 26 緑 小松菜 20 緑 ホールコーン 7 緑 白ごま 1 黄 ごまあぶら ドレッシング 1袋</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 764 28.6 23.1</p>	
<p>27 ご飯 牛乳</p> <p>カレースープ</p> <p>とり肉 13 赤 じゃが芋 26 黄 玉ねぎ 26 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 13 緑 セロリー 4 緑 カレールウ 3 黄 しお、こしょう、カレーこ しょうゆ、とりがらスープ</p> <p>ルガイユ</p> <p>フランクフルト 30 赤 玉ねぎ 45 緑 赤ピーマン 8 緑 トマト 15 緑 にんにく、ハーブ、しお こしょう、とりがらスープ</p> <p>ひよこ豆のサラダ</p> <p>ひよこ豆 20 黄 きゅうり 26 緑 にんじん 7 緑 ホールコーン 7 緑 ドレッシング 1袋 味付けじゃこ</p> <p>世界の料理</p> <p>モーリシャス</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 776 27.3 21.3</p>	<p>28 まるパン 牛乳</p> <p>さつまいも シチュー</p> <p>とりにく 26 赤 さつま芋 52 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 20 緑 しめじ 7 緑 牛乳 33 赤 チーズ 4 赤 小麦粉 4 黄 バター 4 黄 しお、こしょう、とりがらスープ</p> <p>野菜炒め</p> <p>豚肉 9 赤 ピーマン 5 黄 キャベツ 45 緑 もやし 18 緑 とうみょう 9 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>フルーツミックス</p> <p>りんご(缶) 20 緑 梨(缶) 10 緑 洋梨(缶) 10 緑 ゼリー 20 黄</p> <p>ブックメニュー</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 797 30.0 20.5</p>	<p>29 ご飯 牛乳</p> <p>打ち豆のみそ汁</p> <p>打ち豆(大豆) 7 赤 わかめ 3 赤 白菜 26 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 緑 白、赤みそ 9 赤 けずりぶし</p> <p>とり肉の から揚げ</p> <p>とり肉 59 赤 しょうゆ、でんぶん</p> <p>ひじきの すのもの</p> <p>ひじき 0.7 赤 きゅうり 46 緑 しお、さとう、しょうゆ、す</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 778 29.9 23.3</p>	<p>30 ご飯 牛乳</p> <p>関東煮</p> <p>とり肉 13 赤 厚揚げ 39 赤 竹輪 13 赤 じゃが芋 52 黄 大根 39 緑 こんにやく 26 さとう、しょうゆ</p> <p>だしまき卵</p> <p>だしまき卵 1コ(50) 赤</p> <p>卵の花の炒り煮</p> <p>とりにく 13 赤 おから 13 赤 油揚げ 7 赤 にんじん 7 緑 青ねぎ 4 緑 干しいたけ 0.4 緑 つきこんにやく 13 けずりぶし しょうゆ、さとう</p> <p>ほうれん草と 白菜の浸し</p> <p>ほうれん草 20 緑 白菜 25 緑 さとう、しょうゆ、ゆず</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 782 30.9 20.4</p>	<p>31 コッペパン 牛乳</p> <p>野菜コンソメスープ</p> <p>フランクフルト 13 赤 玉ねぎ 33 緑 ソテーオニオン 13 緑 キャベツ 33 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 パセリ 0.4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p>さけのチーズ焼き</p> <p>さけ 1切(50) 赤 お米チーズ 5 しお、こしょう、カレーこ</p> <p>かぼちゃの クリーミーサラダ</p> <p>かぼちゃ 52 緑 玉ねぎ 7 緑 マヨネーズ 1袋 黄</p> <p>10月31日は 「ハロウィン」</p> <p>乳成分を使わな いチーズタイプの 食品を使います。</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 796 34.6 29.1</p>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
10月分の平均	800	31.6(15.8%)	23.4(26.3%)	2.8	420	114	4.7	331	0.67	0.71	39	6.6
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※赤 体をつくる ※緑 体の調子を整える ※黄 力や熱になる

◎ 給食実施日は、学校・学年によって
異なります。

◎ やむをえない事情により、
献立を変更することがあります。
ご了承ください。