

令和7年10月 学校給食予定献立表（中学校）

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
1水	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
	★たらのにんにく揚げ	たら			にんにく	でんぶん	油	酒・こしょう・塩	839	35.0
	ひじきの炒り煮	豚肉・さつま揚げ・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにやく・砂糖	油	※和風だし・しょうゆ		
2木	いも団子汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・白菜・長ねぎ	※いも団子	油	かつおだし・しょうゆ・塩		
	けんちんうどん	うどんの汁	鶏肉	にんじん	ごぼう・大根・白菜・長ねぎ	ソフトめん	油	かつおだし・酒・しょうゆ・塩		
	牛乳		牛乳			里いも・砂糖			843	28.0
	こんにやくサラダ	かまぼこ		にんじん	きゅうり・キャベツ	こんにやく・砂糖	ごま・ごま油	酢・しょうゆ		
3金	★きなこ揚げパン	きな粉				揚げパン用パン・砂糖	油			
	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
	おろしポン酢ハンバーグ	※ハンバーグ			大根			みりん・しょうゆ・酢	797	33.5
認定農業者さんの新米週間	小松菜とツナのサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	きゅうり・コーン・レモン果汁	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・からし		
	チゲ豚汁	豚肉・みそ・豆腐		にら・にんじん	にんにく・しょうが・白菜・長ねぎ		油	※キムチの素・かつおだし		
	ごはん			～木村さんのお米～		米				
	牛乳		牛乳							
認定農業者さんの新米週間	★あじフライ	あじ				パン粉・小麦粉	油	塩・ソース	815	33.8
	豚肉のきんぴら	豚肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	砂糖	油・ごま油・ごま	※和風だし・しょうゆ		
	わかめのみそ汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・しめじ・長ねぎ	じゃがいも		かつおだし		
	ごはん			～高崎さんのお米～		米				
認定農業者さんの新米週間	牛乳		牛乳							
	しゅうまい	豚肉			たまねぎ・しょうが	パン粉・でんぶん・砂糖・小麦粉		塩	846	34.9
	厚揚げの中華煮	豚肉・厚揚げ・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・しょうが	砂糖・でんぶん	油・ごま油	※中華だし・しょうゆ		
	ハンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・からし		
認定農業者さんの新米週間	ごはん			～小仁所さんのお米～		米				
	牛乳		牛乳							
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			たまねぎ・しょうが	でんぶん・砂糖	油	しょうゆ	813	31.3
	キャベツのごまマヨネーズ和え			にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	※卵なしマヨネーズ・しょうゆ		
認定農業者さんの新米週間	みそちゃんこ汁	鶏肉・油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ・しょうが	こんにやく	油	かつおだし・しょうゆ		
	ごはん			～深作さんのお米～		米				
	牛乳		牛乳							
	厚焼きたまご	卵				砂糖	油	酢・しょうゆ・塩	786	34.6
認定農業者さんの新米週間	筑前煮	鶏肉・さつま揚げ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・大根・干しいたけ	こんにやく・里いも・砂糖	油	※和風だし・しょうゆ		
	ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁	砂糖	油	酢・しょうゆ		
	ごはん			～長島さんのお米～		米	～目の愛護デーメニュー～			
	牛乳		牛乳							
認定農業者さんの新米週間	★鯉のカレー竜田揚げ	鯉			しょうが	でんぶん	油	塩・酒・しょうゆ・カレー粉	780	32.7
	にんじんとチキンのサラダ	チキン油漬け		にんじん	きゅうり・キャベツ	砂糖	油	酢・塩・こしょう		
	にらのスタミナみそ汁	豚肉・みそ		にんじん・にら	もやし		油	かつおだし・唐辛子		
	米粉パン					米粉パン				
14火	牛乳		牛乳							
	ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	油・バター	※洋風だし・塩・こしょう	863	34.5
	かにかまぼこのサラダ	かにかまぼこ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・コーン		※オリーブドレッシング			
	フルーツポンチ				パイナップル・黄桃・ナタデココ	※いちごゼリー・※マスカットゼリー		サイダー		
15水	麦ごはん			～日本味めぐり「宮崎県」～		米・麦				
	牛乳		牛乳							
	★チキン南蛮・タルタルソース	鶏肉				小麦粉・砂糖	油	※バックタルタルソース・しょうゆ・酢	838	28.7
	きゅうりの即席漬け			にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが			塩		
16木	ざぶ汁	厚揚げ		にんじん・かぼちゃ	ごぼう・大根・長ねぎ	こんにやく		かつおだし・しょうゆ・みりん・塩		
	あんかけうどん	うどんの汁	豚肉・なると	にんじん・小松菜	たまねぎ・白菜・たけのこ・干しいたけ・えのきたけ	ソフトめん		かつおだし・塩・しょうゆ・酒	781	28.7
	牛乳		牛乳							
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり	砂糖	※ごまクリームドレッシング	しょうゆ・酢・からし		
17金	焼きいも					さつまいも・砂糖				
	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
	★かつおのごまがらめ	かつお				じゃがいも・砂糖・でんぶん	油・ごま	しょうゆ	781	35.4
20月	小松菜のうまみ和え	さつま揚げ	塩昆布	小松菜・にんじん	もやし			かつおだし		
	豚肉と白菜のみそ汁	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	白菜・長ねぎ					
	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
20月	肉団子	鶏肉・大豆		にんじん	ごぼう・たまねぎ・キャベツ・長ねぎ・しょうが	パン粉・でんぶん・砂糖	油・ごま油	しょうゆ・塩・みりん	785	30.8
	じゃがいものうま煮	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖・しらたき	油	※顆粒かつおだし・しょうゆ		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり		※和風クリームドレッシング			

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名		血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
21 火	三色丼	麦ごはん 三色丼の具	※炒り卵・まぐろ油漬		枝豆	しょうが	米・麦 砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ	788	34.7
	牛乳			牛乳							
	わかめサラダ		ハム	わかめ	にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢		
	さつま汁		鶏肉・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	さつまいも・こんにゃく		かつおだし		
22 水	麦ごはん				～世界の料理「シンガポール共和国」～		米・麦			829	34.7
	牛乳			牛乳							
	サテ・アヤム		鶏肉			にんにく・しょうが	でんぶん・砂糖	油	※中華だし・しょうゆ・酒・豆板醤・ケチャップ・酢		
	イーシェン		まぐろ水煮・大豆		にんじん	キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・レモン果汁	砂糖	油	酢・しょうゆ		
23 木	ヨンタオフー		ちくわ・厚揚げ・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・白菜	春雨		※中華だし・塩・こしょう	781	25.8
	ボークカレーライス	麦ごはん ボークカレー	豚肉		にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ	米・麦 じゃがいも	油	※カレールウ		
	牛乳			牛乳							
	ハムのマリネ		ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
24 金	麦ごはん				～美味（おい）しおメニュー～		米・麦			782	30.0
	牛乳			牛乳							
	★白身魚の黒ごまソースがけ		ほき				でんぶん・砂糖	油・ごま	みりん・しょうゆ		
	キャベツのおからマヨネーズ和え		かつお節		にんじん	キャベツ・きゅうり		※卵なしマヨネーズ	しょうゆ		
27 月	きのこのみそ汁		豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・小松菜	大根・たまねぎ・しめじ・なめこ・えのきたけ・長ねぎ			かつおだし	816	31.7
	豚キムチ丼	麦ごはん 豚キムチ	豚肉・みそ		にんじん・にら	にんにく・しょうが・たまねぎ・白菜・長ねぎ	米 しらたき・砂糖・でんぶん	油	※キムチの素・酒・しょうゆ		
	牛乳			牛乳							
	茎わかめサラダ			茎わかめ	にんじん	きゅうり・もやし・えのきたけ		※韓国ナムルドレッシング			
28 火	ヨーグルト			ヨーグルト						820	29.8
	コッペパン						コッペパン				
	いちごジャム						いちごジャム				
	牛乳			牛乳							
29 水	★ゴロッテ		牛肉・大豆			たまねぎ	じゃがいも・砂糖・パン粉	油	塩・しょうゆ・ソース	790	30.4
	カラフルサラダ		かまぼこ			キャベツ・きゅうり・たまねぎ	※イタリアンドレッシング				
	ミルクスープ		鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム・コーン	マカロニ	油	※洋風だし・塩・こしょう		
	麦ごはん				～地産地消メニュー～		米・麦				
30 木	飲むヨーグルト			飲むヨーグルト						837	27.6
	さばのみそ煮		さば・みそ				砂糖・でんぶん				
	チンゲンサイとチキンのサラダ		チキン油漬		チンゲンサイ・にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ・酢		
	にらたま汁		豆腐・卵		にんじん・にら	干ししいたけ・たまねぎ	でんぶん		かつおだし・しょうゆ・塩		
31 金	ソフトめん						ソフトめん			817	38.6
	ミートソーススパゲティ	ソフトめん ミートソース	豚肉・大豆		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム		油	※洋風だし・ソース・ケチャップ・トマトピューレ・塩・パセリ粉		
	牛乳			牛乳			～ハロウィンメニュー～				
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ		白いんげん豆		ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ	きゅうり		※香りごまドレッシング			
31 金	ミックスベリープリン					クランベリー果汁・いちご果汁・ブルーベリー果汁	グラニュー糖・粉あめ	油		812	32.6
	麦ごはん						米・麦				
	牛乳			牛乳							
	ほっけの塩焼き		ほっけ						塩		
31 金	すき焼き煮		豚肉・豆腐		にんじん	たまねぎ・白菜・長ねぎ・干ししいたけ	しらたき・砂糖	油	酒・しょうゆ	817	38.6
	チキンサラダ		チキン油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・しょうゆ		
※都合により献立が変更になる場合があります。										(平均)	

- ・和風だし（かつお節粉末・かつお節エキス粉末・昆布粉末・昆布エキス粉末・しいたけエキス粉末・砂糖・ぶどう糖・かつおパウダー・油）
- ・いも団子（じゃがいも・小麦粉・でんぶん・油・塩）
- ・ハンバーグ（鶏肉・大豆たんぱく・たまねぎ・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖）
- ・キムチの素（りんご・水あめ・にんにく・トマトペースト・酢・塩・唐辛子・パプリカパウダー・昆布・砂糖・しょうがパウダー）
- ・中華だし（塩・砂糖・大豆たんぱく・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー）
- ・卵なしマヨネーズ（油・酢・塩・砂糖・大豆たんぱく・でんぶん）
- ・洋風だし（ぶどう糖・塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぶん・ミルポワパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ボークエキスパウダー）
- ・オリーブドレッシング（油・たまねぎ・砂糖・酢・塩・しょうゆ・マスタード・りんご・オリーブ水煮・チキンバイヨン・ゼラチン・ローストガーリック・豚肉）
- ・いちごゼリー（砂糖・いちご果汁・ゲル化剤）
- ・マスカットゼリー（砂糖・ぶどう果汁・ゲル化剤）
- ・バックタルタルソース（油・ピクルス・卵・砂糖・塩・酢・大豆エキス）
- ・ごまクリーミードレッシング（油・しょうゆ・砂糖・ごま・酢・卵黄・塩）
- ・顆粒かつおだし（かつお節粉末・かつお節エキス粉末・かつおエキス粉末・昆布粉末・でんぶん・麦芽糖）
- ・和風クリーミードレッシング（油・砂糖・酢・しょうゆ・卵黄・塩・かつお節エキス）
- ・炒り玉子（卵・油・塩・大豆）
- ・カレールウ（小麦粉・砂糖・カレー粉・油・たまねぎ・にんにく・豚脂・トマト・塩・ミックススパイス・チキンエキス・チャツネ・粉末ワイン・大豆・りんごペースト・でんぶん・昆布エキス・しょうゆ）
- ・韓国ナムルドレッシング（酢・ごま油・砂糖・大豆たんぱく・鶏肉・豚肉・しょうゆ・塩・にんにく・ごま・昆布エキス・こしょう）
- ・イタリアンドレッシング（油・酢・砂糖・塩・しょうゆ・ベーコン・にんにくペースト・オニオンエキス・赤ピーマン・しいたけエキスパウダー・こしょう）
- ・香りごまドレッシング（油・砂糖・水あめ・酢・ごま・塩）