

10月分献立表

令和7年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考
1	水	○	ご飯	青椒肉絲 大根のそぼろスープ 餃子 グミ	牛乳 豚肉 鶏肉	たけのこ 玉葱 ビーマン パプリカ にんにく しょうが 大根 人参 えのき 葱 小松菜	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 餃子の皮	801kcal 33.8g22.5g 2.1 g	暑くもなく、寒くもなく過ごしやすい季節になりました。 10月スタートです！ 秋は「〇〇の秋」といいますが・・・。「芸術」「読書」「運動」そして「食欲」など・・・いろいろありますね。 みなさんの秋は、どんな秋でしようか？ 給食では、秋の代表的な食材の「さつま芋」や「栗」などをとりいれました。 給食でも、秋を感じてくださいね！
2	木	○	白濁小6年中止 ビビンバ(麦ご飯)	肉味噌・ナムル ザーサイと豆腐のスープ ブドウゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 卵	玉葱 人参 にんにく しょうが きゅうり えのき たけのこ もやし ザーサイ 葱 チンゲンサイ	米 油 砂糖 白麦 ごま油 ごま 片栗粉	775kcal 34.8g22.2g 3.5g	
3	金	○	白濁小6年中止 ご飯	鯖の味噌煮 いそか和え けんちん汁	牛乳 鯖 みそ のり 鰹節 鶏肉 豆腐	しょうが 葱 もやし 小松菜 キャベツ 大根 人参 ごぼう こんにゃく 干し椎茸	米 油 砂糖 さつま芋	776kcal 28.9g24.5g 3.3g	
6	月	○	南白亀小・関小 全校中止 菜飯	かまぼこの磯辺揚げ 春雨レモンサラダ 洋風おでん	牛乳 かまぼこ チーズ 鶏肉 青のり がんも さつま揚げ ウインナー	しょうが 人参 きゅうり レモン 大根 こんにゃく	米 油 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 じゃが芋	903kcal 32.5g28.9g 3.4g	10月10日は「目の愛護デー」です。 10という数字を横にすると眉毛と目に見えることに由来します。 ビタミンA(野菜・卵) ビタミンB(豚肉・ごま・豆腐) ビタミンC(色の濃い野菜・果物) などが特に目に良い栄養です！
7	火	○	ご飯	鶏肉のオニオンソース カレーサラダ 根菜のごま汁	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 油揚げ みそ	玉葱 人参 きゅうり 大根 ごぼう 葱	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 さつま芋 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	770kcal 34.9g20.7g 3.2g	
8	水	○	ご飯	豆腐ハンバーグみそだれソース 茎わかめの金平 かきたま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ 茎わかめ さつま揚げ 卵	しょうが 人参 こんにゃく えのき チンゲンサイ	米 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	703kcal 28.6g20.5g 2.8g	
9	木	○	肉味噌ご飯(麦ご飯)	肉味噌ご飯の具 水餃子スープ ヨーグルト和え	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 ヨーグルト	にんにく しょうが 人参 もも ナタデココ 玉葱 たけのこ 葱 バイン グリンピース 小松菜 干し椎茸 みかん	米 油 砂糖 白麦 ごま油 餃子の皮 グラニュー糖	914kcal 35.1g28.1g 2.4g	<食べ物クイズ> 秋といえば「栗」ですね。 給食でも、16日に栗を入れたまぜご飯を作ります。 野菜や果物には「種」があるものがありますね。 では「栗」の種は、どこにあるでしょうか？ ①実の中にある ②イガイガと実の間にある ③実全体が種である
10	金	○	きな粉揚げパン	ごぼうサラダ ポトフ 目の愛護デー デザート	牛乳 きな粉 ハム ベーコン ウインナー	ごぼう 人参 きゅうり 玉葱 キャベツ ブロッコリー	米 油 砂糖 パン 油 砂糖 ごま じゃが芋 グラニュー糖	809kcal 30.8g29.4g 2.9g	
14	火	○	ご飯	ブルコギ炒め 春巻き 韓国風トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 玉葱 ビーマン パプリカ 干し椎茸 しょうが 人参 チンゲンサイ 葱	米 油 砂糖 ごま ごま油 春巻きの皮 トック	905kcal 29.0g33.7g 2.6g	
15	水	○	茎わかめ卵丼(ご飯)	茎わかめ卵丼の具 切り干し大根のサラダ 沢煮焼 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 大豆 茎わかめ 卵 豚肉	人参 ほうれん草 ごぼう たけのこ 葱 切干大根 きゅうり	米 油 砂糖 ごま	768kcal 36.0g22.0g 2.7g	<関小学校1クエスト給食> この他に、「担々麺」「ヨーグルト和え」「ABCスープ」などがあげられました。
16	木	○	秋の香ご飯	いかメンチかつ 海苔和え にら卵汁	牛乳 鶏肉 のり 油揚げ いか 鰹節 卵 みそ 豆腐	しめじ 人参 栗 小松菜 もやし えのき ほうれん草 にら 玉葱	米 油 砂糖 パン粉 じゃが芋 3.4g	817kcal 30.4g24.4g 3.4g	
17	金	○	南白亀小1年2年中止 スパゲティポロネーゼ	チーズオムレツ ブロッコリーとチキンのサラダ ブルーベリータルト	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 卵	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム トマト ブロッコリー パプリカ	スパゲティ 油 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 ごま ノンエッグマヨネーズ	892kcal 39.0g42.1g 3.2g	
20	月	○	ご飯	松風焼き ひじきと大豆の煮物 ピリ辛味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 さつま揚げ 豚肉 みそ	人参 こんにゃく しょうが にんにく 干し椎茸 小松菜 もやし 葱	米 油 砂糖 ごま 里芋	711kcal 31.2g18.1g 2.8g	クイズの答え ③実全体が種である 栗の種は普段私たちが食べている実全体です。 栗は、イガイガの部分で皮で、果肉は栗を食べる時にむいて捨ててしまうかたい殻の部分です。
21	火	○	ご飯	たら海苔胡麻フライ 炒り豆腐 おかか和え	牛乳 豆腐 のり 鶏肉 たら 鰹節	ほうれん草 しょうが ごぼう 人参 えのき 玉葱 たけのこ こんにゃく もやし 干し椎茸 グリンピース 小松菜 キャベツ	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉	763kcal 37.9g22.9g 2.1g	
22	水	○	ご飯	ハンバーグトマトソース じゃがコン炒め 豚肉とキャベツの味噌汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン みそ	玉葱 トマト マッシュルーム コーン パセリ キャベツ 人参 葱	米 油 砂糖 じゃが芋 オリーブ油	806kcal 32.3g24.1g 2.7g	
23	木	★	わかめご飯	鶏肉の唐揚げ 焼肉サラダ サイダーポンチ	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	にんにく しょうが 玉葱 人参 きゅうり キャベツ バイン 桃 みかん	米 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 白玉 サイダー	913kcal 33.2g20.4g 2.3g	クイズの答え ③実全体が種である 栗の種は普段私たちが食べている実全体です。 栗は、イガイガの部分で皮で、果肉は栗を食べる時にむいて捨ててしまうかたい殻の部分です。
24	金	○	南白亀小1年2年中止 ブリュレ風トースト	こんにゃくサラダ キャロットポタージュ	牛乳 ハム 鶏肉 生クリーム スキムミルク	こんにゃく きゅうり 人参 玉葱	パン 油 砂糖 マーガリン グラニュー糖	837kcal 27.4g33.5g 2.9g	
27	月	○	白濁小 全校中止 ご飯	あじの揚げ煮 いんげんとささみのサラダ 生揚げのそぼろ煮	牛乳 鰹 鶏肉 生揚げ 豚肉 大豆	キャベツ いんげん 人参 コーン しょうが たけのこ 干し椎茸 グリンピース	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	806kcal 37.4g25.7g 2.5g	
28	火	○	カレーライス(麦ご飯)	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 スキムミルク ツナ チーズ 海藻 ヨーグルト	しょうが にんにく 玉葱 人参 寒天 もやし キャベツ きゅうり トマト	米 油 砂糖 白麦 ルウ じゃが芋	808kcal 26.7g17.7g 2.7g	クイズの答え ③実全体が種である 栗の種は普段私たちが食べている実全体です。 栗は、イガイガの部分で皮で、果肉は栗を食べる時にむいて捨ててしまうかたい殻の部分です。
29	水	○	さつま芋ご飯	甘辛チキン 甘酢和え 具だくさん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 さつま揚げ	もやし 人参 きゅうり 大根 しめじ 葱	米 油 砂糖 米粉 さつま芋 片栗粉 ごま	786kcal 31.8g23.9g 3.0g	
30	木	○	白濁小1年中止 ご飯	ほっけの一夜干し ごま和え そぼろ肉じゃが	牛乳 ほっけ 豚肉 鶏肉 枝豆	ほうれん草 もやし 玉葱 人参 こんにゃく	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま	730kcal 31.2g18.1g 2.1g	
31	金	○	関小1年中止 ピラフ	シーザーサラダ ABCスープ ハロウィンデザート	牛乳 ベーコン ウインナー 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン グリンピース パプリカ ほうれん草	米 油 砂糖 オリーブ油 クルトン マカロニ	771kcal 27.7g28.4g 2.5g	

★の日は、ミルメークがです。(今回はコーヒー味です。)

中学生12～14歳
の基準値

エネルギー 830kcal たんぱく質21.1～32.5g
脂質14.4～21.7g 塩分相当量2.5g以下