

予定献立表（中学校）

令和7年10月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 水	ご飯 のり佃煮	さつぽろ味噌スープ 焼き鮭のおろしだれがけ 柿	牛乳	米、じゃが芋、油、バター	牛乳、鶏肉、みそ、鮭、海苔	しょうが、にんにく、もやし、玉ねぎ、 人参、にら、とうもろこし、大根、柿	724 kcal 31.6 g
2 木	ゆでうどん しっぽくうどんのつゆ ☆香川県の郷土料理☆	鰯のスライスから揚げ② ヨーグルト	牛乳	うどん、里芋、油、砂糖、でん粉、小 麦粉	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、いわし、 ヨーグルト	人参、大根、ごぼう、長ねぎ	910 kcal 44.6 g
3 金	背割りコッペパン	クリーミービーンズスープ ツナペースト(ノンeggマヨ) ナポリタンソテー	牛乳	パン、バター、じゃが芋、油、スパ ゲッティ	牛乳、ベーコン、いんげん豆、豆乳、 チーズ、ツナ、豚肉、ハム	玉ねぎ、人参、とうもろこし、枝豆、に んにく、ピーマン、マッシュルーム、ト マトピューレ	762 kcal 38.4 g
6 月	そばろご飯 10/6十五夜	お月見汁 キャベツのお浸し(醤油) お月見だんご	牛乳	米、油、砂糖、マヨネーズ、里芋、こ んにやく、ごま油、団子	鶏肉、卵、牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼ こ	しょうが、白菜、大根、人参、ほうれん 草、長ねぎ、キャベツ、小松菜	702 kcal 28.8 g
7 火	きなこ揚げパン	ラビオリスープ ソーセージとしめじのソテー 海藻サラダ(和風ドレ)	牛乳	パン、油、砂糖、小麦粉、パン粉	きな粉、牛乳、ベーコン、豚肉、ウィン ナー、海藻ミックス	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほ うれん草、さやいんげん、しめじ、きゅ うり	782 kcal 29.5 g
8 水	麦ご飯 秋野菜カレー	煮卵 キャベツとコーンのソテー	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦 粉	牛乳、鶏肉、レンズ豆、脱脂粉乳、チー ズ、卵、ハム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、か ぼちゃ、なす、れんこん、しめじ、まい たけ、りんご、トマトピューレ、キャベ ツ、とうもろこし	851 kcal 33.1 g
9 木	横割り丸パン スライスチーズ 10/10日の日	かぶとじゃがいものスープ ハンバーグチャップソース 目の日サラダ(イタリアン)	ブルーベリー ジョア	パン、じゃが芋、パン粉、油、砂糖	ジョア、ベーコン、豚肉、おから、豆 乳、チーズ	玉ねぎ、人参、かぶ、マッシュルーム、 ブロッコリー、カリフラワー、ほうれ ん草、小松菜、キャベツ、とうもろこし	763 kcal 37.1 g
10 金	ご飯	けんちん汁 焼肉炒め もやしとキャベツのお浸し (醤油)	牛乳	米、里芋、こんにやく、ごま油、油、 砂糖、でん粉	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉	人参、ごぼう、大根、長ねぎ、にんにく、 しょうが、玉ねぎ、にら、キャベツ、も やし、小松菜	748 kcal 34.8 g
14 火	バターロール	野菜スープ スクランブルエッグ ガーリックポテト	牛乳	パン、油、砂糖、じゃが芋、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、卵、豆乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、にん にく	787 kcal 31.8 g
15 水	ご飯 10/13 さつま芋の日	※田舎汁 生揚げのステーキ丼 肉がけ 肉野菜炒め	牛乳	米、さつま芋、こんにやく、油、砂 糖、でん粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、生揚 げ、豚肉	大根、人参、長ねぎ、しめじ、しょうが、 にんにく、りんご、白菜、もやし、小松 菜	769 kcal 34.2 g
16 木	ライ麦食パン いちごジャム	マカロニのクリーム煮 小松菜とウィンナーのソテー みかん	牛乳	パン、油、じゃが芋、マカロニ、バ ター、小麦粉、いちごジャム	牛乳、鶏肉、生クリーム、ウィンナー	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、小松 菜、しめじ、みかん	778 kcal 26.6 g
17 金	ご飯	ワンタンスープ いかチリソース キャベツともやしのナムル (中華ドレ)	牛乳	米、ワンタンの皮、ごま油、でん粉、 油、砂糖	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、いか	しょうが、人参、もやし、チンゲン菜、 長ねぎ、にんにく、キャベツ	741 kcal 30.3 g
20 月	ご飯	豚肉とこんにやくの炒め汁 ししゃもの磯辺天ぷら② 大根の中華そばろ煮	牛乳	米、こんにやく、ごま油、小麦粉、 油、砂糖、でん粉	牛乳、豚肉、ししゃも、青のり、鶏肉、 大豆たんぱく、みそ	しょうが、白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、 えのき、しいたけ、にんにく、大根、に ら	754 kcal 31.4 g
21 火	ダイスチーズパン	チキンのトマト煮 スパゲティバジリコソテー 柿	牛乳	パン、じゃが芋、油、砂糖、スパゲッ ティ	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、 マッシュルーム、トマトピューレ、柿	758 kcal 38.0 g
22 水	ガーリックフランス	キャベツとベーコンのスープ マカロニのミートソース和え 三色ソテー	牛乳	パン、油、マカロニ、砂糖	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆たんぱく、 レンズ豆	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマトピュー レ、枝豆、とうもろこし	764 kcal 30.4 g
23 木	わかめご飯	玉ねぎの味噌汁 鯖の塩焼き じゃが芋の旨煮	牛乳	米、じゃが芋、油、砂糖	わかめ、牛乳、油揚げ、みそ、鯖、豚肉、 さつま揚げ	玉ねぎ、長ねぎ、人参、さやいんげん、 しいたけ	790 kcal 30.6 g
24 金	横割り丸パン	イタリアンスープ 白身魚のフライ (タルタルソース) マカロニのケチャップソテー	野菜 ジュース	パン、パン粉、小麦粉、油、タルタル ソース、マカロニ、砂糖	ベーコン、卵、チーズ、たら、ハム	野菜ジュース、玉ねぎ、人参、とうも ろこし、ピーマン	724 kcal 28.8 g
27 月	ご飯	海老と豆腐の旨煮 わかめとコーンのソテー みかん	牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、えび、豆腐、うずら卵、わかめ、 ちりめんじゃこ	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、筍、長ね ぎ、チンゲン菜、しいたけ、とうもろこ し、みかん	798 kcal 36.9 g
28 火	シュガーカップパン ☆スペイン料理☆	A B Cスープ いかのチリドロンソース コーンサラダ(コーンドレ)	牛乳	パン、マカロニ、でん粉、油、砂糖、 コンドレシタ	牛乳、ベーコン、いか、ハム	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほ うれん草、黄ピーマン、トマト、白菜、 とうもろこし	764 kcal 29.8 g
29 水	ご飯	※さつま芋の味噌汁 生揚げの南蛮煮 茎わかめのきんぴら	牛乳	米、さつま芋、油、砂糖、でん粉、こ んにやく、ごま	牛乳、油揚げ、みそ、生揚げ、豚肉、大 豆たんぱく、茎わかめ	玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、白菜、しょう が、にんにく、人参、ごぼう、さやいん げん	789 kcal 32.3 g
30 木	かぼちゃ食パン 10/31 ハロウィン	かぼちゃのクリームシチュー ハロウィンウィンナー② 小松菜とキャベツのソテー	牛乳	パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、いんげん豆、豆乳、生ク リーム、ウィンナー、ハム	しょうが、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、セロリ、キャベツ、小 松菜	735 kcal 31.7 g
31 金	鶏ごぼうご飯	白菜の味噌汁 里芋のあんがらめ プリン	牛乳	米、油、砂糖、里芋、でん粉、プリン	鶏肉、牛乳、豆腐、油揚げ、みそ	ごぼう、人参、白菜、長ねぎ	735 kcal 25.8 g
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は 給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414				※ 今月の日の出の野菜 ※ 献立表※マークの料理に入っています。 感謝していただきます♪ さつま芋(木住野さん)			日の出町平均 769 32.6 学校給食摂取基準(範囲) 830 (27~42)

© 2日(木)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。