

令和7年10月

中学校給食献立表（Aブロック）

さつき学園

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
10/1 水	こくとうパン 牛乳 じゃがめ煮 切干大根の青じそサラダ 中華スープ	【こくとうパン 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、塩、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きりぼしだいこん、きゅうり、青じそ、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、もやし、たけのこ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉	10/17 金	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め ミンチカツ ビーフンスープ	【米 【ぶた肉、酒、塩、こしょう、キャベツ、にんじん、にんにく、油、みそ、赤だしみそ、しょうゆ濃、砂糖、〈水〉 【ミンチカツ、油 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、〈水〉
10/2 木	メキシカンライス 牛乳 コロッケ こまドレッシング和え レタスのスープ	【米、げんまい、とりひき肉、たまねぎ、トマト水煮、にんじん、ピーマン、コーン、油、とりがらスープ、酒、塩、こしょう、〈水〉 【コロッケ、油 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉	10/20 月	ごはん 牛乳 ボークチャップ フレンチサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	【米 【ぶた肉、たまねぎ、油、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、塩、こしょう 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう 【とり肉、白いんげん豆、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、バセリ、油、牛乳、ポタージュストック、ポーンストック、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉
10/3 金	ごはん 牛乳 豚肉ときのこの炒め物 かきあげ 即席漬け すまし汁	【米 【ぶた肉、酒、キャベツ、エリンギ、しめじ、にんじん、油、しょうゆ濃、ごま油、塩、でんぶん、〈水〉 【ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、小麦粉、塩、〈水〉、油 【きゅうり、しょうゆ濃、塩 【とり肉、とうふ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	10/21 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 白菜とひじきのサラダ 中華スープ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぶん、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩 【はるさめ、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉
10/6 月	ごはん 牛乳 鶏肉と里芋のごまみそ煮 かき卵汁 月見団子	【米 【とり肉、こんにやく、さといも、にんじん、白ごま、みそ、三温糖、みりん、酒、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【つきみだんご	10/22 水	コッペパン いちごジャム 牛乳 ビーフンソテー 根菜ビーンズ 焼豚スープ	【コッペパン 【いちごジャム 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう 【だいたず、でんぶん、れんこん、さつまいも、油、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉 【やきぶた、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉
10/7 火	ごはん 牛乳 中華丼 鶏団子の甘酢煮 若布のスープ	【米 【ぶた肉、いか、むきえび、酒、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、土しょうが、油、ポーンストック、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉 【つくね、しょうゆ濃、酢、砂糖、酒、塩、〈水〉 【もやし、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉	10/23 木	ごはん 牛乳 さばの香味焼き キャベツと昆布の即席漬け きのこ汁 ぶどうゼリー	【米 【さば、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油 【キャベツ、塩、きざみこんぶ、しょうゆ濃 【ぶた肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、まいたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【ぶどうゼリー
10/8 水	ナン ごはん 牛乳 ドライカレー 焼きフランクフルト 野菜スープ	【ナン 【米 【とりひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン、油、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、純カレー粉、塩、こしょう 【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし 【ベーコン、じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉	10/24 金	キムチごはん 牛乳 大学芋 ナムル 卵トックススープ	【米、ぶた肉、はくさいキムチ、とりがらスープ、ごま油、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【さつまいも、油、黒ごま、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩 【トック、とり肉、たまご、はくさい、にんじん、みつば、干しいたけ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉
10/9 木	ごはん 牛乳 とりすき きびなごのからあげ みそ汁	【米 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖 【きびなご、塩、こしょう、でんぶん、油 【じゃがいも、えのきたけ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、〈水〉	10/27 月	ごはん 牛乳 みそおでん ひじきの炒め煮 すまし汁	【米 【ぶた肉、あかこんにやく、がんもどき、さがきてんぶら、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【とうふ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉
10/10 金	コーンピラフ 牛乳 マカロニミートソース フレンチサラダ コンソメスープ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ペンネ、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、粉チーズ、油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソース、塩、こしょう 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう 【たまねぎ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉	10/28 火	わかめごはん 牛乳 きつねうどん 和え物	【米、干しわかめ、塩、〈水〉 【うどん、とり肉、かまぼこ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、〈水〉、すしあげ、しょうゆ淡、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ濃、みりん
10/14 火	玄米ごはん 牛乳 ハヤシシチュー ゆずゼリー	【米、げんまい 【牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、マーガリン、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、赤ぶどう酒、ウスターソース、塩、砂糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ゆずゼリー	10/29 水	バーカーパン 牛乳 野菜ソテー ハンバーグ コンソメスープ	【バーカーパン 【ぶた肉、ベーコン、ショートスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスターソース、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう 【ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし、〈水〉 【とり肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉
10/15 水	あげパン 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 甘酢和え マカロニスープ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん 【マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉	10/30 木	ごはん 牛乳 そば煮 いかのフライ みそ汁	【米 【ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、三温糖、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【いか、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、〈水〉、油 【うすあげ、はくさい、たまねぎ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉
10/16 木	いもごはん 牛乳 さけのきのこあん がんもどきの煮物 すまし汁	【米、さつまいも、塩、〈水〉、黒ごま 【鮭、酒、しょうゆ淡、土しょうが、でんぶん、油、えのきたけ、エリンギ、みつば、しょうゆ淡、酒、みりん、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【がんもどき、しょうゆ濃、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	10/31 金	カレーピラフ 牛乳 卵焼き マゼランサラダ 白菜スープ	【米、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、油、とりがらスープ、純カレー粉、塩、こしょう、〈水〉 【たまご、ツナ、バセリ、とりがらスープ、〈水〉、塩、油 【ハム、さつまいも、コーン、きゅうり、サラダ油、酢、砂糖、塩、こしょう 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉

生徒1人1日あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	804	32.3	25.9	361	108	4.2	3.8	265	0.57	0.59	33	6.8	3.2

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。

※都合により献立を変更する場合がございますので、ご了承願います。

※食品のアレルゲンについてご質問ございましたら、守口市教育委員会事務局 教育部 保健給食課 までお問い合わせください。