

2025年10月 学校給食予定献立表

坂戸市立 中学校											
実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素		
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			エネルギー (Kcal)	たんばく 質(g)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質				
1(水)	牛乳		牛乳						784	28.9	
	五目ごはん	油揚げ 鶏肉	ひじき	にんじん	かんぴょう 干しいたけ	砂糖 米 こんにやく	米油	清酒 しょうゆ 粗塩			
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ 粗塩			
	おひたし			にんじん	キャベツ			しょうゆ			
2(木)	牛乳		牛乳						787	32.9	
	ごはん					米					
	ホイコーロー	豚肉		にんじん ビーマン	キャベツ しょうが にんにく ねぎ	でん粉 砂糖	ごま油 米油	清酒 しょうゆ オイスターソース トウバンジャン テンメンジャン			
	わかめスープ	鶏卵 かまぼこ 鶏肉	干しわかめ	にんじん	しょうが にんにく	でん粉	ごま油	しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節			
3(金)	牛乳		牛乳						812	28.9	
	かき揚げうどん	油揚げ 豚肉	昆布 さくらえび	こまつな にんじん	ごぼう たけのこ たまねぎ ねぎ	小麦粉 でん粉 うどん	米油	清酒 しょうゆ 粗塩 削り節			
	キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ もやし		ごま	しょうゆ 粗塩			
6(月)	牛乳		牛乳						778	28.3	
	高野豆腐のそぼろ丼	凍り豆腐 鶏肉 豚肉		にんじん	干しいたけ	砂糖 米	米油	清酒 本みりん しょうゆ			
	お月見団子汁	豆腐 鶏肉		かぼちゃ こまつな にんじん	だいこん ねぎ	白玉粉	米油	しょうゆ 粗塩 削り節			
7(火)	牛乳		牛乳						749	34.5	
	ソフトフランスパン					ソフトフランスパン					
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく	砂糖	米油	赤ワイン オスターソース 粗塩 こしょう パプリカ			
	エリンギのソテー	ポークハム		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ にんにく エリンギ		オリーブ油	しょうゆ 粗塩 こしょう			
	手作りミルクゼリー		生クリーム 寒天 牛乳			砂糖		バニラエッセンス			
8(水)	牛乳		牛乳						817	32.5	
	ごはん					米					
	いわしのごまみそ煮	赤みそ いわし	昆布		しょうが	砂糖	ごま	清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
	筑前煮	さつま揚げ 鶏肉		にんじん	ごぼう たけのこ	じゃがいも 砂糖 こんにやく	米油	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し			
	浅漬け				きゅうり だいこん			粗塩			
9(木)	牛乳		牛乳						774	28.8	
	バターロール					バターロール					
	きのこスパゲッティ	鶏肉 ベーコン		にんじん 小ねぎ 赤ビーマン	しょうが たまねぎ にんにく しめじ エリンギ	スパゲッティ	米油	しょうゆ 粗塩 こしょう			
	ツナと野菜のサラダ	まぐろ油漬け		こまつな にんじん	キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ 粗塩 こしょう			
10(金)	牛乳		牛乳						827	32.0	
	ごはん					米					
	手作りさつま揚げ	鶏卵 赤みそ いわしすり身 たらすり身	ひじき	にんじん	ごぼう しょうが ねぎ	でん粉	米油	しょうゆ			
	肉じゃが	生揚げ 豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにやく	米油	清酒 しょうゆ 煮干し			
	磯の香あえ		きざみのり		キャベツ もやし			しょうゆ			
14(火)	牛乳		牛乳						887	33.3	
	ハッシュドポーク	豚肉		パプリカ	しょうが たまねぎ にんにく	小麦粉 米	バター 米油	赤ワイン オスターソース 粗塩 こしょう トマトケチャップ			
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ		米油	しょうゆ 粗塩 こしょう			
15(水)	牛乳		牛乳						764	31.8	
	きつね寿司	油揚げ		にんじん	しょうが 干しいたけ	砂糖 米	ごま	しょうゆ 粗塩 米酢			
	しいらの甘辛揚げ	しいら			しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	米油	清酒 本みりん しょうゆ			
	キャベツの一味漬け		昆布	にんじん	キャベツ			粗塩 一味唐辛子			
	菊花みかん				みかん						
16(木)	牛乳		牛乳						800	35.5	
	ごはん					米					
	蒸し鶏のごまみそがけ	鶏肉 白みそ 赤みそ				砂糖	ごま 米油	清酒 本みりん			
	こんにやくのおかか煮	かつお節 さつま揚げ 豚肉		にんじん	たけのこ 干しいたけ	砂糖 こんにやく	米油	本みりん しょうゆ			
	小松菜のおひたし			こまつな	もやし			しょうゆ			
17(金)	牛乳		牛乳						871	30.4	
	みそキムチラーメン	白みそ 豚肉		にんじん	キャベツ しょうが にんにく ねぎ はくさいキムチ	砂糖 中華めん	ごま 米油	清酒 粗塩 鶏がら			
	おからドーナッツ	おから 鶏卵	牛乳			小麦粉 きび砂糖	バター 米油	ベーキングパウダー			
	もやしのサラダ				きゅうり しょうが ホルモン もやし	砂糖	米油	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう			
20(月)	牛乳		牛乳						876	27.0	
	秋のカレーライス	鶏肉	チーズ	にんじん	しょうが セロリ たまねぎ にんにく 白ぶなしめじ マッシュルーム	小麦粉 さつまいも 米	米油	オスターソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 かつらマサラ トマトケチャップ			
	ウインナーと野菜のソテー	ブロッコリー		こまつな にんじん	キャベツ		米油	しょうゆ 粗塩 こしょう			
21(火)	牛乳		牛乳						798	27.3	
	きな粉揚げパン	きな粉				砂糖 コッペパン	米油	粗塩			
	A B Cスープ	鶏肉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも マカロニ	米油	粗塩 こしょう 削り節			
	イタリアンサラダ	チロリソーセージ	チーズ		キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油 米油	粗塩 米酢 こしょう バジル			
22(水)	牛乳		牛乳						827	29.3	
	ごはん					米					
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	米油	粗塩			
	鶏肉とさつまいものうま煮	鶏肉		にんじん	たけのこ たまねぎ 干しいたけ	さつまいも 砂糖 こんにやく	米油	清酒 しょうゆ 粗塩			
	キャベツのおかかあえ	かつお節			キャベツ			しょうゆ			
23(木)	牛乳		牛乳						841	36.1	
	ツナサンド	まぐろ油漬け			キャベツ きゅうり たまねぎ	こどもパン	マヨネーズ	粗塩 こしょう			
	ミートボールのクリームスープ	鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ はくさい	小麦粉 パン粉 でん粉	バター 米油	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
24(金)	牛乳		牛乳						859	40.5	
	ごはん					米					
	マーボー豆腐	豆腐 赤みそ 鶏肉 豚肉		にんじん	しょうが たけのこ にんにく ねぎ	でん粉 砂糖	ごま油 米油	しょうゆ トウバンジャン			
	チンゲン菜と白滝の炒め物	鶏肉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく ねぎ	しらたき 砂糖	ごま油 ごま	清酒 しょうゆ			
27(月)	牛乳		牛乳						781	34.7	
	チキンライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ	米	米油	粗塩 こしょう トマトケチャップ パプリカ			
	あじのエスカベージュ	あじ		赤ビーマン	セロリ たまねぎ	小麦粉	米油	清酒 粗塩 米酢 こしょう			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
28(火)	牛乳		牛乳						748	30.5	
	黒パン					黒パン					
	五目焼きそば	えび 豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく はくさい 干しいたけ	でん粉 砂糖 中華めん	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	しょうゆ			
29(水)	牛乳		牛乳						809	35.0	
	ごはん					米					
	ハンバーグのおろしソースかけ	鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳		しょうが だいこん たまねぎ	パン粉 砂糖		本みりん しょうゆ 粗塩 こしょう カツオ			
	鶏肉と昆布の炒り煮	油揚げ 鶏肉	昆布	にんじん	干しいたけ	砂糖 こんにやく	米油	清酒 しょうゆ 煮干し			
	ピリッとキャベツ				キャベツ きゅうり		ラー油	しょうゆ 粗塩			
30(木)	牛乳		牛乳						778	27.0	
	ツイストパン					ツイストパン					
	ニョッキのクリーム煮	鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも	バター 米油	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
	グリーンサラダ	ポークハム			キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	米油	粗塩 米酢 こしょう			
31(金)	牛乳		牛乳						898	38.4	
	豚丼	豚肉		こまつな にんじん	たまねぎ	米	米油	清酒 しょうゆ 粗塩 オイスターソース こしょう			
	味噌汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	干しわかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		削り節			
	白玉もちの黒蜜がけ	きな粉				黒砂糖 砂糖 白玉団子					
	給食回数 22回				今月の栄養量				812	32.0	
	*牛乳は4月～10月の間250mlとなります				*材料は都合により変更することがあります				基準栄養量 830		27.0～ 41.5