

令和7年度 10月分 中学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日 曜	献 立 名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
1 水	減量ごはん 発酵乳 ちゃんぽん もやしとにらの炒め物 揚げギョウザ	減量ごはん 中華麺 ごま油 天ぷら油	発酵乳 鶏肉 焼豚 ぎょうざ	キャベツ 土しょうが たまねぎ にら にんじん にんにく 青ねぎ 太もやし
2 木	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 たちうおの竜田揚げ ほうれん草とコーンのおひたし	ごはん 里いも 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ みそ たちうおの竜田揚げ	こんにゃく ごぼう 小松菜 大根 ホールコーン にんじん 白ねぎ ほうれん草 しめじ
3 金	炊き込みごはん 牛乳 根菜味噌 だし厚揚げ キャベツの炒め煮	アルファ化米 クリスタル 片栗粉 サラダ油	牛乳 鶏肉 うすあげ 厚揚げ かまぼこ 平天	しめじ こんにゃく にんじん ごぼう グリーンピース 大阪しそな キャベツ 大根 たまねぎ ホールコーン 青ねぎ れんこん
6 月	ごはん 牛乳 月見だんご汁 里芋のそぼろ煮 さわらの塩焼き	ごはん 白玉餅 里いも 片栗粉 サラダ油	牛乳 さわら かまぼこ 鶏ミンチ みそ	こんにゃく 三度豆 ごぼう 土しょうが 大根 にんじん 青ねぎ しいたけ
7 火	玄米ごはん 牛乳 八宝菜(卵なし) 中華サラダ 黒ごまあん団子	玄米ごはん 片栗粉 ごま油 黒ごまあん団子 天ぷら油	牛乳 かまぼこ 豚肉 焼豚	土しょうが たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ホールコーン ヤングコーン 白菜 太もやし しいたけ
8 水	食パン 牛乳 ナポリタンスパゲティー キャベツとツナのサラダ 鶏肉とエリンギのサルタート	食パン スパゲティー オリーブ油 サラダ油	牛乳 まぐろ油漬 鶏肉 ウインナー	キャベツ 小松菜 たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ピーマン パプリカ しめじ エリンギ ケチャップ 粉バジル
ときめき	ごはん 里芋のみそ汁 いわしの梅煮 秋野菜の甘辛炒め	ごはん さつまいも 里いも 白ごま サラダ油	豆腐 うすあげ わかめ いわしの梅煮 かまぼこ 鶏肉 みそ	ごぼう 大根 にんじん 青ねぎ しめじ まいたけ
9 木	ごはん 発酵乳 かぼちゃと鶏肉の煮物 鉄分強化メンチカツ 小松菜のおひたし	ごはん サラダ油 天ぷら油	発酵乳 ちくわ 平天 鶏肉 鉄分強化メンチカツ	こんにゃく 三度豆 かぼちゃ 小松菜 たけのこ たまねぎ にんじん
14 火	ごはん 牛乳 春雨スープ ルーローハン きゅうりの中華和え	ごはん 片栗粉 春雨 ごま油 サラダ油	牛乳 豆腐 豚肉 ハム サラダチキン	きゅうり 土しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく 白ねぎ 白菜 しいたけ
15 水	減量ごはん 発酵乳 かやくうどん ひじき豆 ミニフィッシュ とり天	減量ごはん うどん サラダ油 天ぷら油	発酵乳 大豆 うすあげ ひじき ミニフィッシュ かまぼこ 鶏肉 とり天	こんにゃく にんじん 青ねぎ 白菜 しいたけ
16 木	食パン 牛乳 ハッシュドポーク わかめとツナのサラダ たらフライ	食パン 小麦粉 サラダ油 天ぷら油	牛乳 わかめ まぐろ油漬 豚肉 たらフライ	グリーンピース きゅうり セロリ たまねぎ トマト にんじん にんにく しめじ ケチャップ
17 金	ナシゴレン 牛乳 肉団子のスープ 鶏肉のカレー焼き キャベツとコーンのソテー	アルファ化米 クリスタル サラダ油 オリーブ油	牛乳 サラダチキン 鶏肉のカレー焼き ミートボール	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく ケチャップ キャベツ 土しょうが セロリ ホールコーン 太もやし レタス レモン汁 エリンギ
20 月	ごはん 発酵乳 大阪しそなのすまし汁 みそかんづら ぶりかけ 系こんきんぴら	ごはん じゃがいも 片栗粉 白ごま ごま油 天ぷら油	発酵乳 豆腐 うすあげ 鶏肉 ベーコン みそ	こんにゃく 三度豆 大阪しそな ごぼう 大根 たけのこ にんじん ピーマン
21 火	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 鶏肉のしょうが焼き わかめとじゃこの酢の物	ごはん さつまいも サラダ油	牛乳 豆腐 うすあげ わかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ	こんにゃく キャベツ きゅうり 土しょうが 大根 ホールコーン にんじん 白ねぎ 青ねぎ 太もやし
22 水	食パン 牛乳 ペーコンとキャベツのパペロンチーノ ツナとコーンのオープン焼き チキンナゲット	食パン スパゲティー オリーブ油 天ぷら油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 まぐろ油漬 ベーコン チキンナゲット	キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく パプリカ えのきたけ
ときめき	ごはん 秋野菜のスープ さけのバジルフライ かぼちゃとれんこんのサラダ	ごはん サラダ油 天ぷら油	ハム サラダチキン さけのバジルフライ	かぶ かぼちゃ たまねぎ チンゲンサイ ホールコーン にんじん れんこん しめじ まいたけ
23 木	ごはん 牛乳 スーミータン 鶏肉と野菜の中華炒め にらまんじゅう	ごはん 片栗粉 クリームコーン ごま油	牛乳 鶏肉 焼豚 にらまんじゅう	土しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ ホールコーン にんじん 青ねぎ もやし
24 金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツ寒天 ウインナーとキャベツのソテー	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 サラダ油	牛乳 鶏肉 ウインナー	グリーンピース キャベツ たまねぎ にんじん にんにく みかん プルーンビュレ 黄桃 パイナップル 寒天 ケチャップ
27 月	玄米ごはん 発酵乳 親子丼<<卵除去可能>> 豆腐おかか炒め 五目きんぴら	玄米ごはん 白ごま ごま油	発酵乳 豆腐 うすあげ 花かつお かまぼこ 豚肉 鶏肉 卵	こんにゃく 三度豆 枝豆 ごぼう たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜 しめじ
28 火	減量ごはん 牛乳 しょうゆラーメン ひじきの中華炒め 肉団子のチリソース煮	減量ごはん 中華麺 片栗粉 ごま油 サラダ油	牛乳 ひじき 豚肉 焼豚 ミートボール	土しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ ホールコーン にんにく 白ねぎ 青ねぎ パプリカ 太もやし ケチャップ
29 水	ごはん 牛乳 切干大根のみそ汁 さんまの蒲焼き ぶりかけ 小松菜とハムの炒め物	ごはん 片栗粉 ごま油 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ さんま ハム みそ	小松菜 土しょうが 切干大根 チンゲンサイ ホールコーン にんじん 白ねぎ しいたけ
30 木				

(10月分給食予定回数 21回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
	830Kcal	31.1g	総エネルギー 30%以下	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg
今月の栄養量	714	28.6	25	387	3.5	424	0.46	0.49	28



ときめき給食の紹介

★10月9日 23日「秋が旬」

食に関係する秋といえば、稲や果実の収穫を迎えることから「実りの秋」であったり、
気候がよくなり食欲が増すことから「食欲の秋」があります。今月のときめき給食では、
秋が旬の「いわし」「さけ」「きのこ類」「さつまいも」を使った料理が登場します。



食育の日献立を紹介



★10月17日

(インドネシア共和国)

ナシゴレン

