

令和7年 10月 中学校学校給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	献立名 食材等の都合により献立が変わることがあります		食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
1	水	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2) チャーハンの具 豆乳みそスープ	豚肉 ハム 鶏肉 豆乳 みそ たまご 豆腐	牛乳	にんじん	もやし だいこん ねぎ にんにく キャベツ	ごはん ぎょうざの皮	油 ごま ごま油	753 30.0 21.1 3.1
2	木	パーカーハウス	牛乳	若鶏のトマトソースかけ ごぼうサラダ リンゼンズッパ	鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり キャベツ セロリ	パン じゃがいも さとう 片栗粉	油	782 35.5 37.2 31.7 3.5
3	金	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ(うさぎ型) <行事食 十五夜> 千草あえ 月見汁 十五夜ゼリー	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ねぎ コーン えのきたけ	ごはん さとう さといも セリー 片栗粉 じゃがいももち		750 27.6 16.0 2.1
6	月	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 昆布づけ 呉汁	さば 大豆 豚肉 みそ 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さといも	油	716 31.7 21.7 2.5
7	火	ごはん	牛乳	肉だんごケチャップソース(2) タマナーチャンブルー もずくスープ	肉だんご 豚肉 たまご かつおぶし いかボール	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	ごはん	油	705 30.2 17.9 2.5
8	水	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ 香味づけ さつま汁	あじ 豚肉 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しめじ	ごはん さつまいも パン粉	油 ごま	740 27.4 20.7 2.4
9	木	小ゆめロール	牛乳	チキンチーズ焼き やきそば ナタデココフルーツあえ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ もも パイ	パン パン粉 やきそばめん	油	900 34.9 32.9 3.3
10	金	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ しめじ コーン にんにく	ごはん じゃがいも さとう	油 バター ドレッシング	811 24.3 23.8 2.4
14	火	うどん	牛乳	いかナゲット(3) キャベツのおかかあえ 肉うどん汁 メープルマフィン	いか 豚肉 かつおぶし 油あげ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しいたけ	うどん マフィン		781 36.2 18.5 4.3
15	水	はちみつパン	牛乳	ハムチーズサンドフライ(ソ) 枝豆サラダ コーンクリームスープ	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ コーン たまねぎ	パン じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	876 30.0 32.1 3.6
16	木	ごはん	牛乳	ますのマヨネーズ焼き きんぴら とうがんのみそ汁	ます 豚肉 さつまあげ 油あげ みそ 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく とうがん たまねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま	724 31.9 20.0 2.4
17	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー コーンサラダ グレーゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	848 21.5 22.7 3.1
20	月	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 三色サラダ わかめスープ	豚肉 みそ いかボール 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ しいたけ にんにく ねぎ しょうが	ごはん さとう	油 ごま ごま油 ドレッシング	734 31.8 19.8 2.8
21	火	ごはん	牛乳	鶏つくねの照り焼き ごま酢あえ みそけんちん汁 レモンゼリー	鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん さとう セリー さといも 片栗粉	油 ごま	768 26.8 19.7 2.8
22	水	こめっこぱん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ツナサラダ ラビオリトマトスープ	ベーコン ツナ 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン ラビオリの皮 パン粉	油 ドレッシング	789 30.1 27.9 3.6
23	木	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ チョレギサラダ 豆腐チゲ	かに たまご 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん にら	キャベツ きゅうり だいこん はくさい ねぎ にんにく	ごはん さとう 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	721 26.7 21.0 2.8
24	金	上州かみなり ごはん	牛乳	前橋メンチカツ(ソ) <行事食 学校給食くんまの日> 小松菜のごまあえ おつきりこみ	鶏肉 豚肉 油あげ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし しめじ ねぎ はくさい だいこん	ごはん パン粉 ほうとうめん さとう	油 ごま	887 28.8 26.7 3.2
27	月	ごはん	牛乳	さんまかばやき のり酢あえ どさんこ汁	さんま 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	はくさい もやし たまねぎ ねぎ コーン しょうが	ごはん じゃがいも さとう バター ごま	油 ごま油 バター ごま	782 28.5 26.5 2.5
29	水	ラーメン	牛乳	海鮮しゅうまい(3) パンバンジーサラダ とんこつラーメンスープ かぼちゃプリン	えび いか 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	きゅうり もやし コーン キャベツ にんにく	ラーメン しゅうまいの皮	油 ドレッシング	759 31.1 19.2 4.3
30	木	ごはん	コーヒー 牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き 大根のあさづけ じゃがいものそぼろ煮	赤魚 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく しょうが	ごはん さとう じゃがいも 片栗粉	油	739 29.1 17.1 1.8
31	金	黒パン	ジョア	チーズインハンバーグデミグラスソースかけ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポターージュ	ハンバーグ ツナ ベーコン	ジョア 牛乳 チーズ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう	油 バター ドレッシング	835 30.6 25.8 3.3

月平均栄養量
781
29.7
23.0
3.0

<<行事食 十五夜>> 10月6日は十五夜です。
十五夜の日には、1年の中で一番きれいな満月が見える
と言われています。十五夜には、稲穂に見立てたス
スキをかざり、月見団子や野菜をお供えし、秋の豊作
を祈ります。昔から、この時期に採れる野菜を供える
習慣があり、十五夜の月を「いも名月」と呼ぶこともあ
ります。



<<行事食 学校給食くんまの日>>
10月24日は「学校給食くんまの日」です。
群馬県産の食材をたくさん使った給食
をとおして、群馬の良さを知ってもら
うために制定されました。



○こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です
○お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
○()の数字はもりつけ数です。
○(ソ)はソースが別につきます。