

# 令和7年10月学校給食予定献立表

給食目標:自分の食生活を見直そう

10月2日、17日(金)給食なし



給食日	曜日	牛乳	パンまたはごはん	おかず	使われている食品と体内での主な働き						熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(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 魚・肉・卵・大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜・果物	5群:炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群:油脂類 油脂類						
1 水	○	麦ごはん	いわし梅煮 ひじきと切り干しのごまネーズ 豆腐のみそ汁	いわし・ハム 豆腐 油揚げ・みそ	牛乳 ひじき・わかめ 白す千	人参 葉ねぎ	大根・玉ねぎ きゅうり・コーン 白菜・梅	米・麦	ごま エッグケアマヨネーズ	763	26.8	25.4				
3 金	○	麦ごはん	味噌カツ ごぼうサラダ 春雨スープ	ヒレカツ みそ・ツナ かまぼこ	牛乳	人参 アスパラガス ほうれん草	ごぼう・玉ねぎ えのきだけ にんにく・椎茸	米・麦 砂糖・春雨	菜種油 ごま・ごま油 エッグケアマヨネーズ	797	26.0	23.8				
カルシウムが多い献立					麻婆豆腐 ひじきシュウマイ(2個) パンパンジーサラダ	豆腐・豚肉・みそ 大豆・豆板醤 鶏ささみ・シュウマイ	牛乳 ひじき	人参 にら	玉ねぎ・にんにく 生姜・椎茸・レモン きゅうり・もやし	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油 ごま ごま油	788	30.3	23.5		
7 火	○	抹茶黄な粉揚げパン	野菜たっぷりスープ ビーンズサラダ	きな粉・ツナ ウインナー・鶏肉 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー きゅうり・キャベツ	パン・砂糖 じゃがいも	菜種油 ドレッシング	760	31.2	29.2				
8 水	○	麦ごはん	魚の豆板醤ソース 小松菜の和え物 さつまいものみそ汁	さば・豆板醤 竹輪・油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 わかめ	小松菜 葉ねぎ 人参	玉ねぎ・もやし 生姜・にんにく えのきだけ	米・麦 砂糖 さつまいも		791	27.9	28.0				
9 木	○	麦ごはん	鶏の唐揚げ 豚肉と切り干し大根のエスニック炒め 白菜スープ	鶏肉 豚肉・豆板醤 竹輪	牛乳	人参・にら 水菜	生姜・にんにく 大根・エリンギ 白菜	米・麦 でん粉・マロニー	菜種油 ごま・ごま油	852	32.8	31.8				
目の愛護デー					磯辺煮 ちりめんと野菜のナムル お米deブルーベリータルト	豚肉・大豆 竹輪	牛乳・昆布 茎わかめ 白す千	人参 ほうれん草	キャベツ・こんにゃく 生姜・もやし コーン	米・麦 砂糖・じゃがいも ブルーベリータルト	菜種油 ごま油	814	25.8	20.8		
14 火	○	黒糖パン	魚のマヨネーズ焼き グリーンサラダ ポトフ	鮭・ハム 鶏肉・ベーコン	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	キャベツ・玉ねぎ コーン・マッシュルーム きゅうり・枝豆	黒糖パン 砂糖 じゃがいも	エッグケアマヨネーズ オリーブ油	752	38.9	29.5				
石川県の郷土料理					さばの香味焼き いなり和え 治部煮	さば・厚揚げ 鶏肉・油揚げ みそ・竹輪	牛乳	人参 ほうれん草	生姜・キャベツ たけのこ・椎茸	米・麦 砂糖・小麦粉 麩	菜種油 ごま	830	35.3	28.9		
16 木	○	食パン	鶏肉のレモンバジル焼き フレンチサラダ コーンポタージュ みかんジャム	鶏肉 ハム	牛乳 調理用牛乳	パセリ バジル	レモン・コーン 玉ねぎ・キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 みかんジャム	オリーブ油 大豆バター	768	32.2	28.3				
20 月	○	麦ごはん	きのこカレー 甘夏サラダ 福神漬	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・生姜・にんにく しめじ・エンドウ・きゅうり 枝豆・甘夏・キャベツ・福神漬	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 カレールウ オリーブ油	754	23.9	21.8				
イギリスの料理					フィッシュ&チップス (魚のフライ・ポテト・タルタルソース)	ホキ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 水菜	もやし・にんにく レタス・しめじ 生姜・レモン	ミルクパン ビーフン・砂糖 じゃがいも パン粉	菜種油 ノンエッグタルタルソース	773	29.7	28.8		
22 水	○	麦ごはん しそ胡麻きくらげ	肉じゃが 海藻サラダ	豚肉・厚揚げ ハム	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・生姜・しそ きゅうり・きくらげ	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま ごま油	770	26.5	19.5				
秋を感じる献立					さんまの塩焼き 白菜の和え物 豚汁	さんま・豆腐 豚肉・みそ かつお節	牛乳	人参・小松菜 葉ねぎ	白菜 大根・ごぼう こんにゃく・生姜	米・粟 砂糖 里芋	菜種油 黒ごま・ごま油	770	28.2	25.8		
韓国の料理					春巻き もやしのナムル キムチチゲ	春巻き・焼豚 豚肉・焼豆腐 みそ	牛乳	人参	もやし・きゅうり・にんにく 生姜・えのきだけ・キムチ 白菜・根深ねぎ	米・麦 砂糖	菜種油 ごま油	846	25.5	31.9		
福岡県の郷土料理					とりすき 大根サラダ ミニフィッシュ	鶏肉 焼豆腐 ハム	牛乳 いりこ わかめ	小松菜 人参	白菜・玉ねぎ えのきだけ・こんにゃく 根深ねぎ・大根	米・麦 麩・砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ	759	27.8	24.1		
手作り					さつまいもシチュー 小松菜ソテー ヨーグルト	鶏肉・ウインナー 豆乳・豆乳クリーム	牛乳 ヨーグルト	人参・パセリ ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ・枝豆 コーン・にんにく ロマネスクカリフラワー	ソフトフランス さつまいも	菜種油 大豆バター オリーブ油	754	29.1	30.1		
29 水	○	コーンライス	白身魚天ぷら ほうれん草のごま和え ワンタンスープ	ホキ・竹輪 豚肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 チンゲン菜	キャベツ・きくらげ 玉ねぎ・コーン	米・小麦粉 砂糖 ワンタン	菜種油 ごま・ごま油 大豆バター	762	25.0	26.7				
ハロウィン献立					ハンバーグトマトソース キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン	ハンバーグ ツナ・豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト 水菜 パセリ	玉ねぎ・キャベツ コーン 白菜	食パン 砂糖 かぼちゃプリン	エッグケアマヨネーズ 菜種油	758	30.1	32.5		
31 金	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハムサラダ みかん	牛肉 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ・マッシュルーム 枝豆・にんにく・キャベツ コーン・みかん	米・麦 砂糖	菜種油 オリーブ油 ハヤシルウ	785	25.8	20.9				

\*材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

\*新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

10月に使用する予定食品の主な産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
もやし・小松菜・水菜	福岡	じゃがいも、人参	北海道、青森	大根	北海道、熊本、長崎、山口
きゅうり	福岡、熊本、佐賀	玉ねぎ	北海道	根深ねぎ	北海道、長野、大分
葉ねぎ	福岡、佐賀	キャベツ	熊本、大分、群馬	ニラ	大分、熊本
チンゲン菜	福岡、熊本、大分	レタス	長野、大分、宮崎	白菜	長野、大分
みかん	福岡	ごぼう	宮崎、青森	さつまいも	宮崎、鹿児島、熊本

