



10月 学校給食献立予定表（中学校）



2025.10 本校学校給食センター

日付		主食	牛乳	おかず	主な材料					栄養量			
					あか		きいろ		みどり		エネルギー kcal	たんぱく質 (g)	
					ちやにくやほねになる		ねつやちらになる		からだのちょうしをとる				
1	水	カットコッパン		ミネストローネ ホキフライ 小松菜サラダ	牛乳 ベーコン	ホキ 鶏肉	コッパン マカロニ じゃがいも	さとう 油 ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	トマト パセリ とうもろこし こまつな きゅうり	730	29.6	
2	木	ごはん		鶏ごぼう汁 千草焼き わかめの酢の物	牛乳 鶏肉 厚揚げ	卵 チーズ わかめ 【いりこ】	米 こんにやく 酒	麦 さとう ごま	ごぼう にんじん しいたけ だいこん	ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草	742	28.0	
3	金	ごはん		肉団子スープ 彩り野菜の豆腐よせ ごま和え	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	たらすりみ ひじき 豆乳	米 パン粉 でんぶん ごま	麦 春雨 さとう	たまねぎ 枝豆 にんじん きくらげ	ねぎ しめじ きゅうり ほうれん草	744	23.5	
6	月	ごはん		けんちん汁 いわしうめ煮 昆布和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	いわし 塩昆布 【いりこ】	米 こんにやく ごま油	麦 さとう	しいたけ だいこん にんじん ごぼう	ねぎ キャベツ きゅうり 梅肉	740	30.0	
7	火	ごはん		麻婆厚揚げ 春巻き ナムル	牛乳 厚揚げ 豚肉 赤みそ	米みそ 鶏肉 大豆	米 さとう でんぶん ごま油	麦 ごま 春雨 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	ねぎ しいたけ ほうれん草 もやし	938	29.9	
8	水	 にんじんパン		きのこのポトフ うさぎハンバーグ クリーミーサラダ	牛乳 ウィンナー 大豆 金時豆	鶏肉 豚肉 大福豆 ハム	にんじんパン じゃがいも 油	さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ 枝豆	パセリ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	790	30.0	
				うさぎの形をしたハンバーグです！ 									
9	木	ごはん		春雨汁 れんこんつくね② 根菜ツナ和え	牛乳 豚肉 かまぼこ	鶏肉 ツナ	米 春雨 さとう	麦 ノンエッグマヨネーズ	きくらげ にんじん たまねぎ ごぼう	れんこん きゅうり ごぼう	763	26.7	
				【かつお節・昆布】									
10	金	ごはん		ハヤシチュー チキンナゲット② ヨーグルト和え	牛乳 鶏肉	豚肉 ヨーグルト	米 じゃがいも デミグラスソース	麦 ハヤシルウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	マッシュルーム 枝豆 トマト パインアップル もも みかん	882	27.2	
14	火	ごはん		わかめのみそ汁 鶏のてりやき 切干大根の酢の物	牛乳 豆腐 油揚げ 米みそ	鶏肉 ツナ わかめ 【いりこ】	米 さとう ごま油	麦 ごま	たまねぎ にんじん えのき茸 ねぎ	切干だいこん きゅうり	778	35.0	
				天草宝島デー「だい」									
15	水	ミルクパン		ウインナースープ たいのバジルオリーブ焼き ほうれん草サラダ	牛乳 ウィンナー 鯛	ハム	ミルクパン じゃがいも さとう	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	ほうれん草 きゅうり	817	34.9	
				浦田水産様から真鯛をいただきました！ 									
16	木	ごはん		親子煮 ちくわの磯辺揚げ かわりえ	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	ちくわ 青のり 【かつお節】	米 じゃがいも 油	麦 さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん	きゅうり キャベツ	783	30.0	
				ふるさとくまさんデー（上益城）									
17	金	ぶち丸ごはん		いちよう葉汁 かみかみバーグ 青じそドレッシング和え	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆	ちりめん	米 さといも	ぶちまる君 ドレッシング	にんじん だいこん 枝豆 ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり 青じそ	746	29.9	
				天草宝島デー「さつまいも」 									
20	月	ごはん		さつま汁 れんこんはさみ揚げ② かみかみ和え	牛乳 鶏肉 米みそ 大豆	卵 【いりこ】	米 さつまいも こんにやく	麦 パン粉 ドレッシング	にんじん だいこん しめじ ねぎ	れんこん たまねぎ きゅうり もやし	803	26.3	
21	火	ぶち丸ごはん		さといものそぼろ煮 太刀魚フライ のりじゃこ和え	牛乳 鶏肉 大豆 ちぎり揚げ	太刀魚 のり 厚揚げ ちぎり揚げ ちりめん	米 さといも じゃがいも さとう	ぶちまる君 こんにやく でんぶん ごま油	にんじん ごぼう いんげん	きゅうり キャベツ	866	28.6	
22	水	食パン		煮込みうどん うどん麺 ひじきの和え物 りんごジャム	牛乳 鶏肉 かまぼこ	ひじき 【かつお節・昆布】	食パン さとう ジャム	うどん麺 すりごま	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ	ねぎ きゅうり キャベツ りんご	772	30.8	
				天草宝島デー「きくらげ」 									
23	木	ごはん		もずくの中華スープ 肉団子の甘辛炒め ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 もずく 豆腐	鶏肉	米 油	麦 ゼリー	きくらげ にんじん たまねぎ もやし	ねぎ ピーマン だしのこ ぶどう	740	25.4	
				天草宝島デー「天草大王」 									
24	金	ごはん		天草大王カレー ミニオムレツ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク ハム	卵	米 じゃがいも カレーウ 油	麦 デミグラスソース ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし	枝豆 トマト キャベツ きゅうり りんご	839	26.9	
27	月	ごはん		八宝菜 にんじんシューマイ② パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 うすら卵 かまぼこ	鶏肉 魚すりみ	米 さとう でんぶん ごま油	麦 ねりごま	しょうが だしのこ にんじん しいたけ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	773	30.1	
28	火	ごはん		あおさのみそ汁 さんまかんろ煮 ちくわの和風和え	牛乳 豆腐 油揚げ あおさ	米みそ さんま ちくわ 【いりこ】	米 ドレッシング	麦	たまねぎ にんじん えのき茸 ねぎ	キャベツ きゅうり	786	29.9	
29	水	カット丸パン		ポークビーンズ じゃがいもクロック ツナサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	牛肉	丸パン じゃがいも デミグラスソース さとう	油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん 枝豆	きゅうり キャベツ トマト	826	35.4	
30	木	白ごはん		だご汁 鶏の天ぷら もやしのおかか和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ	さば節 【いりこ】	米 すいとん さとう		にんじん だいこん ねぎ ごぼう	しいたけ きゅうり もやし	759	27.5	
				麦が入っていない精白米のみのはんです！									
31	金	しそごはん		かきたま汁 しのだ煮 おくらのさっぱり和え	牛乳 かまぼこ 豆腐 卵	鶏肉 豚肉 油揚げ 【かつお節・昆布】	米 でんぶん すりごま	麦 さとう	にんじん たまねぎ えのき茸 しそ	ねぎ きゅうり おくら キャベツ	791	29.8	

10月の天草産の食材 きくらげ、しいたけ、いりこ、さつまいも、天草大王、たい

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

