



令和7年度 10月給食予定献立表

宝木中学校

給食回数・19 回
(米 14 回・パン 麵 5 回)

日 曜	学 校 園	こ ん だ て め い	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		その他	材料・820Kcal たんぱく質 30g 脂質 25g 塩分 3g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		
1 水	🍀	きなこ揚げパン 牛乳 ポークポトフ ひろしあえ	きなこ	牛乳			パン・砂糖	米油	コンソメ	818 31.6 29.4 3.0
2 木	🍀	麦入りごはん 牛乳 いわしのおかか煮 じゃがいも炒め かんぴょうの卵とじ	かつお節 ベーコン 豆腐・卵・みそ 煮干粉	いわし			米・麦 砂糖			811 32.4 18.3 2.7
3 金		マクブース(スパイシー混ぜご飯) 牛乳 ひよこ豆のサラダ ポテトチーズスープ	鶏肉 ガルパツ豆	牛乳	トマト・にんじん・ピーマ ブロッコリー・パプリカ	玉ねぎ・セロリ・にんにく・レモン	米	サラダ油	アスパラ	786 29.3 22.8 3.1
6 月	🍀	さつまいもごはん 牛乳 厚焼き玉子 ほん酢あえ けんちん汁 月見ゼリー	卵 豆腐	牛乳			米・さつまいも	ごま	ボン酢 (鯉節)	801 29.8 17.5 3.8
7 火	🍀	麦入りご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め おひたし 大根とこんにゃくの炒め煮	豚肉 昆布	わかめ 牛乳		玉ねぎ・生姜 ほうれん草・にんじん もやし・キャベツ	米・麦			803 30.6 25.3 2.0
8 水	🍀	コッペパン いちごジャム 牛乳 鶏肉のカチャトーラ イタリアンスープ		牛乳			パン・ジャム			900 40.3 30.3 3.0
9 木		麦入りご飯 牛乳 県産豚肉コロッケ 磯辺あえ 炒り豆腐	豚肉 豆腐・鶏肉・あさり			玉ねぎ ほうれん草 もやし・キャベツ	米・麦	じゃがいも・小麦粉 米油		894 31.4 28.2 2.1
10 金		米粉チーズパン 牛乳 スパゲティナポリタン ゆで野菜 ゆず風味ドレッシング 手作り紅茶プリン	豚肉 鶏肉・卵・ハム	チーズ 牛乳	トマト・にんじん・ピーマ ほうれん草	玉ねぎ・しめじ もやし・キャベツ・コーン・柚	パン スパゲティ	サラダ油	フオドレ 紅茶	811 35.3 28.0 3.2
13 ~ 15 水		🍁🍁🍁🍁🍁 学 期 間 休 業 🍁🍁🍁🍁🍁								
16 木	🍀	五穀ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ゆで野菜 イタリアンドレッシング アセロラミルクゼリー	豚肉 豆乳	牛乳	トマト・パセリ ほうれん草・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・マッシュルーム キャベツ・コーン	米・雑穀 小麦粉	バター ドレッシング	赤ワイン	857 30.5 23.1 2.5
17 金		麦入りごはん 牛乳 にしん照り焼き 豚肉と切干大根の炒め物 さつま汁	にしん 豚肉 鶏肉・豆腐・みそ	牛乳		切干大根 大根・ねぎ・ごぼう・こんにゃく	米・麦	ごま	(鯉節・ 昆布)	790 32.5 20.4 2.1
20 月	🍀	あんかけ中華そば 牛乳 わかめスープ チーズドッグ	豚肉・いか・あさり・うすら	牛乳	にんじん・ピーマ にんじん	キャベツ・たまねぎ・しいたけ ねぎ	中華麺	サラダ油		820 30.4 29.3 3.6
21 火	🍀	五穀ごはん 秋野菜のカレー 牛乳 フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳	にんじん・ほうれん草	玉ねぎ・蓮根・しめじ・舞茸・にんにく・生姜	米・雑穀		香辛料	955 30.0 26.8 2.2
22 水	🍀	ご飯 タコライスの具 牛乳 とうがんスープ 冷凍パイ	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・レタス	米・麦	サラダ油	カリッス	811 31.0 24.6 2.1
23 木	🍀	ごはん まいたけごはんの具 牛乳 厚揚げのガーリックマヨ焼き にんにく醤油あえ	油揚げ 厚揚げ・みそ	牛乳	にんじん	まい茸・ごぼう・しらたき	米 砂糖			872 32.6 29.8 2.4
24 金		🎵文化祭🎵 教育会館で1日過ごすので、食べやすいお昼ごはんを用意してください。								
27 月		麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ 和風おろしソース ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁 宇都宮産小松菜	豚肉・鶏肉・牛肉 鶏肉・大豆・ちくわ 豆腐・みそ 煮干粉	牛乳		玉ねぎ・大根・にんにく こんにゃく・枝豆	米・麦	サラダ油	(鯉節) (鯉節)	900 36.1 26.5 2.4
28 火	🍀	麦入りごはん 牛乳 拌三系 マーボー豆腐		牛乳	ほうれん草 にら・にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし ねぎ・しいたけ・竹の子・生姜・にんにく	米・麦	春雨 ごま油		799 30.4 20.5 3.0
29 水		ゆかりごはん or アップルロールパン 牛乳 いかとさつまいもの揚げ煮 坦々春雨スープ りんごゼリー or オレンジゼリー	いか 豚肉	牛乳	パセリ にんじん・にら	白菜・えのき・なめこ・しめじ・まいたけ りんご または オレンジ	米 又は パン	さつまいも・澱粉 米油		864 30.3 22.9 3.1
30 木	🍀	ミルクパン 牛乳 かぼちゃのシチュー ペペロンチーノ風サラダ かぼちゃパバロア	鶏肉 豆乳	牛乳・チーズ	かぼちゃ・パセリ にんじん・ほうれん草	玉ねぎ 大根・もやし・にんにく	パン 小麦粉	バター オリーブ油	唐辛子	865 31.0 31.0 2.7
31 金	🍀	麦入りごはん 牛乳 いりこの磯辺フライ 厚揚げの辛味炒め 浅漬け		牛乳			米・麦	小麦粉 米油	豆板醤	821 39.0 31.0 2.2



都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月のミネラル平均

カルシウム：541 mg

鉄分：4.3 mg



今月のセレクト給食は主食「ごはん」か「パン」と、デザート「りんごゼリー」か「オレンジゼリー」の選択で、自給率や食べ残しなど日本の食糧問題について考えるきっかけにしたいと思っています。当日はスライドを使って説明します。

