

学校給食予定献立表 10月分

【中 学 校】

令和7年度

八潮市教育委員会

日 曜	主 食	献 立 名			材 料 名			栄 養 量 エネルギー たんぱく質	ワンポイント アドバイス
		牛乳	お か ず	スープ	血や肉や骨になるもの 【赤の仲間】	体の調子をととのえるもの 【緑の仲間】	熱や力になるもの 【黄色の仲間】		
1 水	ご は ん		鶏肉の塩こうじ焼き 魚豆腐だんごの甘辛 芋名月煮	お月見汁	牛乳・鶏肉 魚豆腐だんご・豚肉	大根・にんじん さやいんげん 玉ねぎ・コーン・ねぎ	米・片栗粉 砂糖・里芋・麴	851kcal 40.5g	お月見献立
2 木	ご は ん		◆あじフライ 肉シュウマイ さつま揚げと野菜の彩り煮	豚 汁	牛乳・あじフライ さつま揚げ・豚肉 肉シュウマイ・みそ	たけのこ・しいたけ にんじん・枝豆・ごぼう 大根	米・油・砂糖 じゃが芋	857kcal 40.2g	あじには、血液をサラサラにするDHAやEPAが含まれています。
3 金	ご は ん		豚肉のしょうが焼き 揚げぎょうざ 野菜のだし煮	み そ 汁	牛乳・豚肉 ぎょうざ・油揚げ 豆腐・みそ	玉ねぎ・しいたけ・にんじん キャベツ・ピーマン(緑・赤・黄) 小松菜・しめじ	米・砂糖・油	881kcal 39.9g	野菜のだし煮は、かつおだしでじっくり野菜を煮込む料理です。
6 月	ライスボールパン		◆えびかつ ポークビーンズ れんこんのペペロンチーノ風	コンソメ スープ	牛乳・えびかつ 豚肉・大豆 ひよこ豆・ベーコン	にんじん・玉ねぎ・トマト缶 れんこん・キャベツ ほうれん草・コーン	ライスボールパン 油・砂糖 オリーブ油	842kcal 34.7g	かみかみデー よくかんで食べよう
7 火	●ハヤシライス		野菜のさっぱり煮		牛乳・豚肉 生クリーム かまぼこ	トマト缶・にんじん・玉ねぎ エリンギ・キャベツ・小松菜 ピーマン(赤・黄)	米・じゃが芋 油・マーガリン ルウ・砂糖	817kcal 30.1g	ハヤシライスのトマトのうま味は、グルタミン酸によるものです。
8 水	ご は ん		チャプチェ 磯辺鶏ささみフライ	中華コーン スープ	牛乳・豚肉 磯辺鶏ささみフライ	玉ねぎ・たけのこ・にんじん しいたけ・キャベツ ピーマン(緑・黄)・コーン	米・ごま油 春雨・ごま 砂糖・油	850kcal 39.1g	チャプチェは、豚肉と春雨部分を混ぜることで完成します。
9 木	ご は ん		鶏肉の照り焼き 土佐煮 ひじきの煮物	あさりの みそ汁	牛乳・鶏肉・豚肉 かつお節・ひじき・大豆 油揚げ・あさり・みそ	たけのこ・小松菜 にんじん・白菜	米・砂糖・片栗粉 じゃが芋	816kcal 37.5g	土佐煮は、かつお節のうま味をきかせた煮物です。
10 金	ご は ん		豚立田の甘辛 小えびとほうれん草のお浸し なすのしぎ煮	み そ 汁	牛乳・豚肉・鶏肉 みそ・小えび わかめ・豆腐	なす・ピーマン(緑) 玉ねぎ・にんじん・ほうれん草 キャベツ・大根	米・片栗粉・油 砂糖	884kcal 38.2g	10月10日は、目の愛護デーです。目に良いとされる、えび・ほうれん草・なすなどが登場します。
14 火	ご は ん		ハンバーグガーリックマトソース コンソメ野菜ソテー フライドポテト	カレー スープ	牛乳・ハンバーグ 鶏肉	玉ねぎ・トマト缶 キャベツ・小松菜・にんじん コーン・枝豆	米・砂糖・油 オリーブ油 フライドポテト	892kcal 29.6g	フライドポテトは、ガーリックマトソースにつけて食べてもおいしいです。
15 水	●たっぷりきのこと ひじきのあんかけ丼		フルーツヨーグルト		牛乳・鶏肉・ひじき 豆腐・生クリーム ヨーグルト	しめじ・エリンギ・えのきたけ なめこ・しいたけ・にんじん・小松菜・玉ねぎ 枝豆・パイン缶・もも缶・みかん缶	米・砂糖・片栗粉	846kcal 33.1g	10月15日は、きのこの日です。丼物に入ってる、5種類のきのこのを探してみましょう。
16 木	自分で完成! ハインチーフアン 【ごはん】		◆コロッケ 蒸し鶏と野菜のジンジャーソース ユージュン風【ツナと野菜のサラダ風】	ポーク スープ	牛乳・鶏肉 ツナ・豚肉 油揚げ	玉ねぎ・もやし・ねぎ ピーマン(緑・赤)・キャベツ 大根・にんじん・しめじ	米・コロッケ 油・砂糖・ごま ごま油	833kcal 31.1g	世界の料理 シンガポール
17 金	ご は ん		さば立田の玉ねぎソース つくねの甘辛 にんじんといんげんのごま和え	すまし汁	牛乳・さば つくね・油揚げ 鶏肉	玉ねぎ・にんじん さやいんげん 大根・しいたけ	米・片栗粉 油・砂糖・ごま	877kcal 37.3g	毎月19日は、「食育の日」和食献立です。(今月は17日に登場します。)
20 月	食 パ ン (りんごジャム)		ポークチャップ かぼちゃのキッシュ風 スパイシー野菜ソテー	シチュー	牛乳・豚肉 かぼちゃのキッシュ風 鶏肉	玉ねぎ・キャベツ・にんじん エリンギ・ほうれん草 ブロッコリー・コーン	食パン・りんごジャム 砂糖・油 マーガリン・ルウ	930kcal 41.4g	ブロッコリーは、茎や花が咲く前の蕾の部分がよく食べられます。
21 火	●中 華 丼		ポテトサラダ		牛乳・豚肉・なると ハム	白菜・チンゲン菜・にんじん・玉ねぎ ねぎ・きくらげ・しいたけ・たけのこ ピーマン(緑・赤・黄)・コーン	米・油・ごま油 片栗粉・じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	816kcal 33.6g	じゃが芋には、肌の調子を整える働きや風邪をひきにくくするビタミンCが多く含まれています。
22 水	ご は ん		タレかつ たけのこのみそ煮 ぜんまいと野菜の煮物	お ざ く	牛乳・とんかつ 昆布・みそ 油揚げ・豆腐	たけのこ・にんじん さやえんどう・大根 ぜんまい・枝豆・ごぼう	米・油・砂糖 片栗粉・里芋	840kcal 36.9g	日本の郷土料理 中部地方
23 木	ご は ん		こまちゃんのいか天 炒りたまご コーンクリームサラダ	み そ 汁	牛乳・いか ツナ・高野豆腐・卵 鶏肉・みそ	小松菜パウダー・キャベツ・にんじん 小松菜・コーン・玉ねぎ さやいんげん・しいたけ・大根	米・小麦粉・油 コーンクリームドレッシング 砂糖	812kcal 35.6g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃんといかに八潮市産の小松菜パウダーを使っています。
24 金	ご は ん		鶏肉のバーベキューソース焼き 肉じゃが ごぼうとれんこんのきんぴら	コンソメ スープ	牛乳・鶏肉・豚肉 ウインナー	にんじん・玉ねぎ さやいんげん・ごぼう れんこん・白菜・大根	米・砂糖・片栗粉 じゃが芋・ごま 油・ごま油	840kcal 33.0g	ごぼうやれんこんには、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。
27 月	みそラーメン		春巻き チンジャオロースー フルーツ杏仁		牛乳・鶏肉 なると・みそ 豚肉・春巻き	キャベツ・にんじん・玉ねぎ コーン・きくらげ・もやし・たけのこ ピーマン(緑・赤)・みかん缶	中華麺・ごま油 油・片栗粉 砂糖・杏仁豆腐	840kcal 33.7g	チンジャオロースーは、漢字で「青椒肉絲」と書きます。
28 火	ご は ん		鶏肉のから揚げ 和風マカロニサラダ こまちゃんと刻み昆布の煮物	沢 煮 丼	牛乳・鶏肉 昆布・油揚げ	にんじん・コーン・枝豆 小松菜・玉ねぎ えのきたけ・大根	米・小麦粉・油 マカロニ・砂糖 ごまクリームドレッシング	864kcal 31.6g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃんに刻み昆布の煮物に八潮市産の小松菜を使っています。
29 水	●カレーライス		シーザーサラダ		牛乳・豚肉 生クリーム チーズ	にんじん・玉ねぎ・トマト缶 キャベツ・コーン・枝豆 ピーマン(赤・黄)	米・じゃが芋 マーガリン・ルウ・油 シーザーサラダドレッシング	872kcal 29.2g	シーザーサラダに入っているチーズは、骨や歯をつくるカルシウムが多く含まれています。
30 木	ご は ん		たらフリッターのトマトソース ほうれん草のイタリアンサラダ オムレツ・(ハロウィンパンキンパロア)	パンプキン ポタージュ	マスカット味乳酸菌飲料 たら・オムレツ・牛乳 ベーコン・生クリーム	玉ねぎ・トマト缶 ほうれん草・にんじん マッシュルーム・かぼちゃ	米・小麦粉・油・砂糖 イタリアンドレッシング・ルウ・マーガリン ハロウィンパンキンパロア	856kcal 29.1g	ハロウィン献立
31 金	ご は ん		ねぎ塩チキン ツナビーフンソテー にらまんじゅう	中華スープ	牛乳・鶏肉 ツナ・にらまんじゅう	ねぎ・にんじん・ピーマン(緑・赤・黄) 玉ねぎ・チンゲン菜 きくらげ・しめじ・大根	米・砂糖・片栗粉 ごま油・油 ビーフン	869kcal 33.6g	ビーフンは、米粉から作られる麺で、もちりとした食感が特徴です。

今月の献立をご紹介します

世界の料理【シンガポール】
 ハインチーフアンは、茹でた鶏肉とチキンスープで炊いたごはんをダークソース、チリソース、ジンジャーソースと一緒に食べる料理です。給食では、「ごはん」に「蒸し鶏と野菜のジンジャーソース」をのせて、食べてみましょう。ユージュンはお刺身サラダです。給食では、ツナと野菜でサラダ風に仕上げます。

日本の郷土料理【中部地方】
 タレかつは、新潟県のとれかつ丼をイメージしました。新潟県では、2枚のとんかつをごはんの上にのせて、タレをかけます。たけのこのみそ煮は、富山県の郷土料理です。たけのこ昆布をみそで味付けします。ぜんまいと野菜の煮物は、新潟県の郷土料理であるぜんまいの煮物に野菜を加えました。おざくは、静岡県産の郷土料理です。野菜などをだし、砂糖、しょうゆなどで煮て作る汁物です。

お月見献立
 今年の十五夜は、10月6日です。給食では、一足早く10月1日にお月見献立が登場します。十五夜は、里芋などをお供えすることから、芋名月とも呼ばれます。給食では、里芋を使った煮物を芋名月として提供します。
ハロウィン献立
 10月31日は、ハロウィンです。給食では、一足早く10月30日にハロウィン献立が登場します。

給食費のお知らせ
 給食費は学校での集金になります。学校が指定した集金日に指定された金額を集金袋に入れて生徒に持たせていただきますようお願いいたします。

平均摂取栄養量 854 kcal
 35.0 g
 基準栄養所要量 830 kcal
 27.0～41.5 g
 ※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
 ●が付く日はスプーンを持ってきてください。
 ◆が付く日はソースが付きます。
 () は別添品です。