



令和7年度 10月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質	
1	水	ごはん						米		756 29.2
		牛乳	乳		牛乳					
		けんちん汁	小麦、大豆、鶏肉、魚だし	鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう だいこん 深ねぎ しょうが	じゃがいも		
		さばのみそ煮	さば、大豆、魚	さば味噌煮						
		ひじきの炒り煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉 油揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	油	
2	木	小コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		795 32.1
		牛乳	乳		牛乳					
		チリコンカン	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	牛肉 豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく		油	
		愛のコロッケ	小麦、牛肉、大豆、りんご					愛のコロッケ	油	
		フレンチサラダ	小麦、大豆			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	油	
3	金	麦ごはん						米 麦		805 33.5
		牛乳	乳		牛乳					
		里芋のうま煮	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 揚げかまぼこ 厚揚げ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	さといも さとう じゃがいも	油	
		きんぴらオムレツ	小麦、卵、ごま、大豆	きんぴらオムレツ						
		もやしの炒め物	小麦、ごま、大豆、豚肉	豚肉		にんじん チンゲンサイ	もやし		ごま油	
		お月見デザート	りんご					十五夜デザート		
6	月	ごはん						米		790 33.7
		牛乳	乳		牛乳					
		豚汁	大豆、豚肉、魚だし	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん こねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	じゃがいも		
		アジの南蛮漬	小麦、大豆、魚	あじ				でん粉 さとう	油	
		和風サラダ	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油	
7	火	麦ごはん						米 麦		883 32.6
		牛乳	乳		牛乳					
		鶏家豆腐	小麦、ごま、大豆、鶏肉	豆腐 鶏肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース しょうが	さとう でん粉	ごま油	
		春巻き	小麦、大豆、豚肉					春巻き	油	
		三色ナムル	小麦、ごま、大豆			ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま	
8	水	麦ごはん						米 麦		791 36.2
		牛乳	乳		牛乳					
		高野豆腐の卵とじ	小麦、卵、大豆、鶏肉、魚、魚だし	凍り豆腐 卵 はんぺん 鶏肉		にんじん キヌサヤ	たまねぎ しいたけ	さとう		
		れんこん入り平つくね	小麦、大豆、鶏肉、魚だし	れんこん入り平つくね						
		野菜ソテー	小麦、大豆、豚肉	ベーコン			キャベツ もやし		油	
9	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		775 33.7
		牛乳	乳		牛乳					
		ミネストローネ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ じゃがいも		
		タンドリーチキン	小麦、乳、大豆、鶏肉	鶏肉	ヨーグルト		たまねぎ			
		キャベツのレモンあえ	小麦、大豆			にんじん	キャベツ レモン	さとう		
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
10	金	ゆかりご飯				赤しそ		米		784 26.3
		牛乳	乳		牛乳					
		団子汁	小麦、大豆、魚だし	油揚げ みそ		にんじん	だいこん はくさい 深ねぎ	いももち		
		ぶりフライ	小麦、大豆、魚	ぶりフライ					油	
		ゆで干し大根の煮物	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん いんげん	干しだいこん	さとう	油	
14	火	麦ごはん						米 麦		743 35.0
		牛乳	乳		牛乳					
		具だくさんみそ汁	大豆、魚だし	厚揚げ みそ		にんじん	こんにゃく たまねぎ 深ねぎ	じゃがいも		
		魚のマスタード焼き	小麦、さば、大豆、魚	さば		パセリ			卵不使用 マヨネーズ	
		ごまあえ	小麦、ごま、大豆			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま	
15	水	麦ごはん						米 麦		754 27.7
		牛乳	乳		牛乳					
		白菜と肉団子のスープ	小麦、大豆、鶏肉	ノンフライつくね		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ	春雨		
		鶏肉とレバーの ケチャップ炒め	小麦、大豆、鶏肉	レバー竜田揚げ 鶏肉		ピーマン	たまねぎ	でん粉 さとう	油	
		りんご	りんご、果物				りんご			
16	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		806 35.8
		牛乳	乳		牛乳					
		ホワイトシチュー	小麦、乳、大豆、鶏肉	鶏肉	スキムミルク 牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも 小麦粉	バター 油	
		ひよこ豆とコーンのソテー	小麦、大豆、豚肉	ベーコン ひよこ豆			えだまめ とうもろこし		油	



令和7年度 10月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんばく質 g
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質	
17	金	ごはん						米		763 35.7
		牛乳		牛乳						
		だぶ	小麦、大豆、鶏肉、魚、魚だし	鶏肉 厚揚げはんぺん		にんじん いんげん	れんこん こんにゃくごぼう しいたけ	さといもさとう		
		ちくわのごま衣揚げ	小麦、ごま、大豆、魚	ちくわ			小麦粉	ごま 油		
		ほうれん草ののり酢あえ	小麦、大豆		のり	ほうれんそう	もやし レモン	さとう		
20	月	ごはん						米		752 30.0
		牛乳	乳	牛乳						
		みそ汁	大豆、魚だし	厚揚げ みそ	わかめ	こねぎ	たまねぎ	じゃがいも		
		卵焼き	小麦、卵、大豆	卵焼き						
		浦上そばろ	小麦、大豆、豚肉、魚	揚げかまぼこ 豚肉		にんじん	もやし ごぼうこんにゃく	さとう	油	
		黒糖ビーンズ	大豆	黒糖ビーンズ						
21	火	麦ごはん						米 麦		763 33.4
		牛乳	乳	牛乳						
		肉みそ煮	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 厚揚げ揚げかまぼこ みそ		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さといもさとう		
		きびなごフライ	小麦、大豆、魚		きびなごフライ			油		
		ブロッコリーのごまあえ	小麦、ごま、大豆		ブロッコリー		さとう	ごま		
22	水	麦ごはん						米 麦		755 29.9
		牛乳	乳	牛乳						
		卵スープ	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉	卵 ベーコン		にんじんほうれんそう	たまねぎ とうもろこし			
		ハンバーグのおろしソースかけ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	国産ミートハンバーグ			だいこん	さとう		
		にらともやしの炒め物	小麦、ごま、大豆			にら	もやし		ごま油	
23	木	はちみつパン	小麦、乳、大豆					はちみつパン		878 35.7
		牛乳	乳	牛乳						
		皿うどん めん	小麦、大豆					チャーメン	油	
		皿うどん あん	えび、小麦、いか、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、魚	豚肉 いか えびはんぺん揚げかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	でん粉	油	
		しゅうまい	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、貝	しゅうまい						
		りんご	りんご、果物				りんご			
24	金	麦ごはん						米 麦		799 27.7
		ポークカレー ルウ	小麦、大豆、豚肉、りんご	豚肉		にんじん	たまねぎ �りんご	じゃがいも	油	
		牛乳	乳	牛乳						
		ごぼうサラダ	小麦、ごま、大豆		にんじん	えだまめ ごぼう	さとう	ごま 油		
		ヨーグルト	乳、ゼラチン	ヨーグルト						
27	月	ごはん						米		773 26.8
		牛乳	乳	牛乳						
		こんにゃくのおかか煮	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 ちくわかつお削り節		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう だけのこ しいたけ	じゃがいもさとう	油	
		かぼちゃ挽肉フライ	小麦、大豆、豚肉、りんご			南瓜挽肉フライ			油	
28	火	野菜のもみ漬け	小麦、大豆			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		756 32.3
		ごはん						米		
		牛乳	乳	牛乳						
		わかめスープ	小麦、ごま、大豆、鶏肉	鶏肉 豆腐	わかめ	こねぎ	もやし にんにくしょうが		ごま油 ごま	
		ブルコギ	小麦、ごま、大豆、豚肉	豚肉		にんじん にら	にんにく たまねぎ	さとう	ごま油 油	
29	水	みかん					みかん			870 36.2
		ごはん						米		
		牛乳	乳	牛乳						
		厚揚げのカレーそばろ煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	さとう でん粉	油	
		いわしカリカリフライ	大豆、魚		いわしカリカリフライ				油	
30	木	かおりあえ				青しそ	キャベツ きゅうり			800 32.1
		黒砂糖パン	小麦、乳、大豆					黒砂糖パン		
		牛乳	乳	牛乳						
		和風スパゲッティ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	鶏肉 ベーコン豆乳		にんじんほうれんそう	たまねぎ しいたけ にんにく	スパゲッティ	油	
		アーモンドあえ	小麦、大豆、ナッツ、アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	アーモンド	
31	金	チーズ	乳	チーズ						756 37.7
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳	牛乳						
		五目煮豆	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 揚げかまぼこ厚揚げ 大豆	こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいもさとう	油	
		魚のごまみそかけ	小麦、ごま、大豆、魚	ほき みそ				さとう	ごま	
		れんこんのきんぴら	小麦、ごま、大豆			にんじん	れんこん		ごま油	