



10 月分学校給食予定献立表

【目標】偏食をなくそう



所沢市立安松中学校

令和7年度

日曜	献立名			(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
1	水	黒パン	コーヒー ミルク	イワシのバジルフライ パンキンポタージュ ハムサラダ	パン、小麦粉、砂糖、 パン粉、油、バター	コーヒーミルク、鰯、 ベーコン、生クリーム、 牛乳、ハム	人参、玉ねぎ、かぼちゃ、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、バジルペースト	858	27.9
2	木	麦ご飯	牛乳	マーボーなす 春雨とわかめのサラダ ぶどう	米、麦、油、砂糖、 片栗粉、春雨	牛乳、豚肉、味噌、 わかめ、ハム	にんにく、生姜、筍、椎茸、 ねぎ、なす、キャベツ、 きゅうり、ぶどう	667	21.9
6	月	十五夜 秋味ご飯	牛乳	サケの塩こうじ焼き 小松菜のごまみそ和え みたらし団子	米、もち米、砂糖、 さつま芋、油、胡麻、 白玉団子、片栗粉	鶏肉、牛乳、鮭、味噌	人参、ごぼう、椎茸、しめじ、 小松菜、キャベツ、もやし	734	30.0
安松中学校3年生メニュー									
7	火	わかめご飯	お茶	サバのみそ煮 納豆和え みそ汁 みかん	米、砂糖、じゃが芋	わかめ、鯖、味噌、 油揚げ、納豆、鰹節	お茶、生姜、大根、人参、 ほうれん草、ねぎ、小松菜、 キャベツ、もやし、たくあん、 みかん	616	27.3
8	水	塩ラーメン (中華麺)	牛乳	塩ラーメン(汁) 春巻き チャーシューサラダ	中華麺、胡麻、油、 春巻、砂糖	牛乳、豚肉、焼豚	人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、 キャベツ、きくらげ、きゅうり、 生姜、とうもろこし、にんにく	707	28.8
9	木	鮭ご飯	牛乳	鶏肉とこんにゃくのみそ煮 イカの生姜焼き 梅肉和え	米、砂糖、じゃが芋、 油、片栗粉、胡麻	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、 味噌、イカ、鰹節、 紅鮭フレーク	こんにゃく、筍、人参、ごぼう、 さやいんげん、生姜、きゅうり、 大根、梅	674	33.5
10	金	目の愛護デー ブルーベリー デニッシュパン	牛乳	鶏肉のパプリカ焼き かぼちゃサラダ ほうれん草とトマトのスープ	パン、油、砂糖、 マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、ベーコン、 卵	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 かぼちゃ、枝豆、とうもろこし、 トマト、しめじ、ほうれん草	734	33.6
14	火	ご飯	牛乳	メヌケの西京焼き こぶびら せんべい汁	米、油、砂糖、胡麻、 片栗粉、南部せんべい	牛乳、メヌケ西京漬け、 豚肉、昆布、鶏肉	ごぼう、人参、さやいんげん、 大根、白滝、ねぎ、小松菜	633	30.5
15	水	麦ご飯	牛乳	ブルコギ チョレギサラダ チンゲンサイと春雨のスープ	米、麦、油、砂糖、 胡麻、片栗粉、春雨	牛乳、豚肉、のり、鶏肉	玉ねぎ、人参、もやし、にら、 りんご、生姜、にんにく、ねぎ、 キャベツ、とうもろこし、 きくらげ、チンゲン菜	655	26.5
16	木	ごまみそ うどん (地粉うどん)	牛乳	ごまみそうどん(汁) オリエンタルサラダ 大学芋	うどん、胡麻、油、 ワナタンの皮、砂糖、 さつま芋、水あめ、 片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ、 味噌	生姜、人参、椎茸、ほうれん草、 ねぎ、キャベツ、もやし、 きゅうり、とうもろこし	866	27.5
17	金	五目 チャーハン	牛乳	ホキのチリソースかけ フロッコリーの中華和え 中華スープ	米、麦、油、砂糖、 春雨、片栗粉	なると、焼豚、エビ、 炒り玉子、牛乳、かまぼこ、 ホキ澱粉付、豚肉	にんにく、生姜、人参、椎茸、 ねぎ、フロッコリー、チンゲン菜	632	29.6
20	月	きな粉 揚げパン	牛乳	豚肉とじゃが芋のトマト煮 ハムときこのマリネ	パン、油、砂糖、 じゃが芋	きな粉、牛乳、豚肉、 ハム	にんにく、生姜、玉ねぎ、 マッシュルーム、人参、トマト、 しめじ、えのき、赤ピーマン、 椎茸、黄ピーマン、キャベツ	729	28.9
21	火	ご飯	牛乳	カツオの照り揚げ 五目煮 ほうれん草とじゃこの和え物	米、片栗粉、油、砂糖、 胡麻	牛乳、鰹、豚肉、大豆、 さつま揚げ、昆布、 ちりめんじゃこ	生姜、こんにゃく、ごぼう、 人参、椎茸、さやえんどう、 ほうれん草、キャベツ、 とうもろこし	733	34.2
22	水	三富の 芋カレーライス (麦ご飯)	牛乳	三富の芋カレーライス(カレー) 切干し大根のサラダ りんご	米、麦、さつま芋、 油、蜂蜜、バター、 小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 しめじ、ほうれん草、キャベツ、 トマト、りんご、切り干し大根、 きゅうり、とうもろこし	736	21.2
23	木	キムタク ご飯	牛乳	彩の国ねぎ塩まんじゅう チンゲン菜の中華サラダ 杏仁フルーツ	米、油、砂糖、 杏仁豆腐	豚肉、牛乳、ハム、 ねぎ塩まんじゅう	キムチ、ねぎ、つば漬、人参、 チンゲン菜、きゅうり、りんご、 とうもろこし、もも、パイン	673	22.6
24	金	ご飯	牛乳	ホッケの一夜干し 肉豆腐 キャベツとかぶの塩昆布和え	米、砂糖	牛乳、ホッケー一夜干し、 牛肉、豆腐、塩昆布	玉ねぎ、人参、白滝、ねぎ、 キャベツ、かぶ	749	37.9
27	月	直巻き だし醤油 おにぎり	牛乳	煮込みうどん うずら卵の串フライ きゅうりと竹輪のごまドレサラダ	米、胡麻、うどん、 油、砂糖、マヨネーズ、 ごまドレッシング	のり、竹輪、牛乳、豚肉、 油揚げ、味噌、 うずら卵の串フライ	小松菜、ねぎ、人参、玉ねぎ、 きゅうり、とうもろこし	845	33.2
28	火	麦ご飯	牛乳	和風おろしハンバーグ ほうれん草のおかか和え きのこのみそ汁	米、麦、砂糖、 片栗粉、じゃが芋	牛乳、ハンバーグ、鰹節、 油揚げ、味噌	大根、生姜、ほうれん草、 もやし、人参、しめじ、えのき、 エリンギ、まいたけ、椎茸、 小松菜	719	28.7
29	水	中華丼 (麦ご飯)	牛乳	中華丼(具) かぶときゅうりのあちら漬け みかん	米、麦、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、豚肉、イカ、エビ、 うずら卵	にんにく、生姜、人参、筍、 キャベツ、きくらげ、小松菜、 かぶ、きゅうり、みかん	603	25.3
30	木	ご飯	牛乳	メルルーサの海苔マヨ焼き イカとこんにゃくのみそ和え 田舎汁	米、マヨネーズ、 胡麻、砂糖、油	牛乳、メルルーサ、青のり、 豆乳、チーズ、イカ、味噌、 鶏肉、油揚げ	玉ねぎ、赤ピーマン、小松菜、 きゅうり、人参、こんにゃく、 大根、ねぎ	679	31.2
31	金	ミートソース スパゲティ (スパゲティ)	牛乳	ミートソーススパゲティ(ミートソース) キャベツのレモンサラダ パンキンプリン	スパゲッティ、油、 砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、ハム、 生クリーム	にんにく、玉ねぎ、人参、 セロリ、マッシュルーム、 トマト、キャベツ、きゅうり、 レモン、かぼちゃ	716	29.3

※材料の入荷の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

※本校では和田小から給食が届く親子給食です。 ※箸は給食室で用意しますので、持参の必要はありません。

平均栄養量

712 29.0