



# 10月予定こんだて表

<中学校用>

2025年 10月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲 み 物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (水)	ごはん		肉団子の甘酢あん 春雨スープ 焼き肉サラダ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ	たまねぎ はくさい、ねぎ たまねぎ しらたき、もやし、きゅうり	こめ、さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま	790 15.0	30.1 2.7	☆肉団子:小学1つ、中学2つ
2日 (木)	ごはん		チキンラッサム しばっくんコロッケ 小松菜とごぼうのごまドレッシングサラダ	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	トマト こまつな にんじん	にんにく しょうが、うめ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも パンこ	あぶら ごま	903 15.1	31.8 2.5	芝山町70周年記念こんだてです。空の駅風和里レストランと共同で考えたメニューです。
3日 (金)	麦 ごはん		三色そばろ キャベツとベーコンのみそ汁 さつまいもチップス(シュガー)	ぶたにく とりにく たまご、みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こあつな	しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、ねぎ	こめ、さとう むぎ じゃがいも さつまいも	あぶら ごま	838 14.1	25.0 2.2	
6日 (月)	さつま芋 ごはん (ごま塩)		いわしの天ぷら 冬瓜のそぼろ煮 お月見水ようかん	いわし とりにく あずき	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えだまめ	こめ、さとう さつまいも こむぎこ しらたまもち	あぶら ごま	874 13.8	22.1 2.2	10月6日は十五夜「中秋の名月」です。十五夜は芋名月とも呼ばれています。
7日 (火)	うどん		カレーうどんつゆ さかなの竜田揚げ ブロッコリーのツナ和え アセロラゼリー	ぶたにく なると、ツナ あぶらあげ もなかざめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ ねぎ キャベツ	うどん こむぎこ カレールウ でんぶん、ゼリー	バター あぶら ごま	802 16.5	24.8 3.6	
8日 (水)	麦 ごはん		ポテのチーズ焼き 麻婆豆腐 中華きゅうり	ウインナー ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チーズ	たまねぎ にんにく しょうが、ねぎ たけのこ、しいたけ、きゅうり	こめ、むぎ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま マヨネーズ	824 15.3	28.9 2.9	小学校陸上大会
9日 (木)	ごはん		鶏肉の粒マスタード焼き ラビオリスープ 花野菜のマヨピーナツ和え	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チーズ	にんにく、セロリ トマト、パセリ とうもろこし たまねぎ ブロッコリー	こめ こむぎこ	マヨネーズ らっかせい	854 14.9	31.8 3.3	千葉県の名産、落花生も今が収穫の時期の食材です。
10日 (金)	ごはん		秋鮭のもみじ焼き 具だくさんみそ汁 卵とほうれん草のソテー ブルーベリータルト	あきさけ みそ、とうふ ちくわ ベーコン、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな ほうれん草	ごぼう、ねぎ だいこん にんにく とうもろこし	こめ さといも タルト	マヨネーズ あぶら バター	847 13.5	31.0 2.4	10月10日は目の愛護デーです。緑黄色野菜に含まれるビタミンAは目の健康を保ちます。
14日 (火)	小学校2年生 リクエストこんだて			きなこと とりにく ぶたにく ベーコン、みそ	シヨア きざみのり	にんじん こまつな たまねぎ ほうれん草 とうもろこし、えのき、しめじ	マッシュルーム たまねぎ はくさい とうもろこし	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら バター	730 14.8	27.7 3.4	小学校2年生のリクエスト給食です。やっぱり、これが好きだよねと、納得の組み合わせです。
15日 (水)	ごはん		さばのカレーしょうゆ焼き 豆腐としいたけのお吸い物 みそポテト	さば とうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しいたけ	こめ ふ、さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま	766 12.9	24.2 2.5	みそポテトは、埼玉県秩父市のご当地グルメ。ホクホクじゃがいもに甘辛みそを絡めた料理です。
16日 (木)	ごはん		豆腐ナゲット コーンポタージュスープ グリーンサラダ	とうふ とりにく たまご ベーコン、いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん クリーム パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ でんぶん はちみつ さとう	あぶら バター ごま	837 14.3	25.8 2.9	☆豆腐ナゲット:2つ
17日 (金)	麦 ごはん		ほうれん草とチーズのオムレツ チキンカレー ひじきのマリネ	とりにく いんげんまめ たまご、ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チーズ ひじき	にんにく、しょうが たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし きゅうり、キャベツ	こめ、むぎ カレールウ くろみ チャツネ さとう	あぶら くるみ	889 14.5	32.3 3.6	特別支援スポーツ大会
20日 (月)	ごはん		かれいの煮付け のつぺい汁 大学いも	かれい ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 にんにく しめじ、しいたけ、ねぎ	しょうが だいこん にんにく たまねぎ	こめ さとう さといも さつまいも、みずあめ	あぶら ごま	752 14.9	18.2 2.1	
21日 (火)	中華麺		麻婆ラーメン レバーとポテの揚げ煮 豆乳ブラマンジェ・白桃ソース	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん クリーム	にんにく しょうが たまねぎ もやし、もも	こめ ちゅうかめん でんぶん ラーゆ ごま	あぶら ごま	931 15.9	28.8 3.5	小学校3年生中止
22日 (水)	小学校5年生 リクエストこんだて			ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく、なつとう たまご、とうふ、かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ヨーグルト ほうれん草 オクラ、にら たまご、とうふ、かつおぶし	にんにく しょうが もやし、えのき たまねぎ	こめ こめ さとう	あぶら ごま	848 18.3	26.2 2.9	小学校5年生のリクエスト給食です。今年ほどの学年も主菜の〇〇〇〇〇が人気です。
23日 (木)	鶏五目 ごはん		手作り茶碗蒸し 豆腐となめこのみそ汁 キャベツときゅうりの浅漬け ひとくちりんごゼリー	とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こんぶ みつば こまつな	ごぼう、ねぎ しいたけ だいこん	こめ ゼリー ごま	あぶら ごま	674 16.3	27.8 3.5	
24日 (金)	合唱祭のため、給食はありません。											
27日 (月)	ごはん		秋刀魚とさつまいもの甘辛 きのこのみそ汁 切干大根の煮物	さんま とうふ、みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのき、しめじ しいたけ きりぼしだいこん ねぎ、まいたけ、しいたけ	こめ、さとう さつまいも でんぶん	あぶら ごま	820 13.5	28.6 2.6	
28日 (火)	フレンチ トースト		かぼちゃコロッケ ミネストローネ エスニック春雨サラダ	たまご ベーコン いんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト キャベツ もやし、きゅうり、レモン、しょうが	にんにく、セロリ たまねぎ たまねぎ	パン さとう パンこ パンこ じゃがいも、はるさめ	あぶら ごま	856 13.6	32.3 4.0	小学校5年生中止
29日 (水)	ごはん		和風チキンカツ かき玉汁 小松菜とツナの和え物 ひとくち桃ゼリー	とりにく たまご かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ えのき しいたけ もやし	こめ パンこ さとう ゼリー	あぶら ごま	803 16.5	25.9 2.3	小学校5年生中止
30日 (木)	栗 ごはん (ごま塩)		甘辛から揚げ(☆2つ) さつまいも入り豚汁 りんご	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく、しょうが ごぼう、ねぎ だいこん、ごんにやく、りんご	こめ くり さつまいも でんぶん	ごま あぶら	793 15.3	28.4 2.6	小学校4年生中止
31日 (金)	ごはん	乳飲料	ブラウンシチュー かぼちゃとさつまいものサラダ お菓子な目玉焼き(デザート)	ぶたにく いんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ マッシュルーム しめじ、きゅうり、もも	セロリ たまねぎ たまねぎ	こめ、さとう こむぎこ じゃがいも さつまいも	バター アーモンド マヨネーズ	896 11.5	22.3 2.1	今日のハロウィン🎃メニューはかぼちゃを使ったサラダと、見た目ビックリのトリックデザートです。

\*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

\*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
825	27.3	830 kcal	20~30 %*
14.8	2.8	13~20 %*	2.5 g以下

☆☆10月2日(木)の芝山町制70周年記念こんだてについては、裏面で詳しくお知らせしています。☆☆