

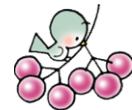


# 10月 納食立獻給



柏市立田中中学校

令和7年10月



## 10月 給食献立表



柏市立田中中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			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・種実				
17 (金)	○	ビビンバ	みそ 豚肉	牛乳／	小松菜 人参	生姜 ゼンマイ にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油 ごま油	765	28.9	25.5	2.90
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	人参	玉葱 長葱						
		りんご				りんご						
		カシューナッツ						カシューナッツ				
20 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		827	36.9	27.9	2.89
		鰯の立田揚げ	鰯			生姜 にんにく	米粉 でん粉	大豆油				
		ごま和え			小松菜 人参	もやし	きび砂糖	ごま				
		カレーきんぴら			人参	ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油				
		みそかきたま汁	豆腐 みそ 卵			玉葱 白菜						
		炒り大豆	大豆									
21 (火)	○	ひじきのそぼろ丼	豚肉	牛乳／ ひじき	小松菜 人参	生姜 にんにく	米 麦 しらたき 砂糖	ごま サラダ油	734	28.6	22.0	2.59
		わかめとコーンのサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 もやし		サラダ油				
		じゃかいものみそ汁	豆腐 みそ			玉葱 長葱	じゃが芋					
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
		小魚大豆	大豆	煮干し								
22 (水)	○	フルコギチャーハン	豚肉	牛乳／	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 きび砂糖	ごま油 サラダ油	738	29.1	18.0	3.14
		ボラと野菜の揚げ煮	大豆 ボラ		人参 ヒーマン	生姜 にんにく	さつまいも でん粉 砂糖	大豆油				
		ワンタンスープ	かつお節		小松菜	玉葱 長葱 白菜	ワンタンの皮	ごま油				
		りんご				りんご						
23 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		812	30.9	29.8	2.48
		さんまの甘露煮	秋刀魚			生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖					
		からしあえ			小松菜 人参	もやし						
		吳汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ		人参	長葱	じゃが芋					
		柿				柿						
		カシューナッツ					カシューナッツ					
24 (金)	○	セサミトースト		牛乳／			食パン 砂糖	ごま マーガリン	733	31.3	32.9	3.06
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 ペーikon	チーズ	トマト缶 人参	セロリー 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油 サラダ油				
		キャベツとわかめのサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし						
		小魚		煮干し								
27 (月)	○	昆布御飯	鶏肉	牛乳／ 昆布	人参	干し椎茸	米 麦 きび砂糖	サラダ油	770	29.9	23.3	2.95
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 ぶなしめじ	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		わかさぎフリッター		わかさぎフリッター				大豆油				
		根菜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱						
		炒り大豆	大豆									
28 (火)	○	セルフミートサンド	高野豆腐 豚肉	牛乳／		玉葱 にんにく	コッペパン でん粉 砂糖	サラダ油	770	29.1	25.3	2.99
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		小松菜 人参	玉葱 白菜		サラダ油				
		フルーツ白玉				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	白玉餅 砂糖					
		小魚アーモンド		煮干し			アーモンド					
29 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		760	28.5	24.4	2.23
		新潟県郷土料理	鰯のから揚げねぎソース	鰯		生姜 にんにく 長葱 レモン果汁	小麦粉 でん粉 きび砂糖	大豆油				
		ごぼうサラダ		ひじき	人参	キャベツ ごぼう 枝豆	きび砂糖	ごま ごま油				
		のっべい汁	豆腐 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱 ぶなしめじ	でん粉 こんにゃく 里芋	サラダ油				
		りんご				りんご						
30 (木)	○	長崎チャンポン	みそ いか 豚肉 うずら卵	牛乳／	にら 人参	キャベツ 生姜 玉葱 にんにく もやし 干し椎茸	チャンポン麺 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	732	29.1	31.3	2.78
		小松菜と白菜の煮びたし	油揚げ		小松菜	白菜						
		パンプキンパイ		牛乳	かぼちゃ		きび砂糖 パイシート	バター				
		小魚大豆	大豆	煮干し								
31 (金)		*♪♪♪♪★*♪♪♪♪★*♪♪♪♪★ 合唱コンクールのため、給食はありません *♪♪♪♪★*♪♪♪♪★*♪♪♪♪★										

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。