令和７年　１０月　予定献立表

山武市学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもなざいりょうとはたらき ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	えいようか ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱくしつ (g)	ししつ (g)	えんぶん (g)
1	水	**しょうゆラーメン　＜南郷小リクエスト献立＞** **チキンナゲット** コーンサラダ（ドレッシング）	○	牛乳　かまぼこ とりにく	にんじん　たまねぎ　もやし しめじ　にら　にんにく しょうが　コーン　キャベツ	ちゅうかめん　あぶら ドレッシング ごま	756	28.2	24.2	4.4
2	木	ごはん サーモンフライあおさ入り　なすのみそ炒め けんちん汁	○	牛乳　さけ　のり ぶたにく　みそ　にぼしこ あぶらあげ　とうふ	なす　たまねぎ　ピーマン しょうが　にんじん　だいこん こんにゃく　ねぎ　ごぼう	こめ　パンこ　あぶら さとう　ごまあぶら さといも	793	30.3	24.8	2.9
3	金	むぎごはん とりにくマーマレード焼き　塩こんぶ和え じゃがいものみそ汁	○	牛乳　とりにく かまぼこ　こんぶ みそ　にぼしこ	トマト　なつみかん　にんにく にんじん　もやし　ほうれんそう いんげん　しめじ　たまねぎ	こめ　むぎ　さとう ごま　ごまあぶら じゃがいも	767	30.1	20.6	2.8
6	月	ごはん　　＜**おつきみこんだて**＞ 豚肉のしょうが焼き　ブロッコリーのおかか和え すまし汁　　十五夜デザートゼリー	○	牛乳　ぶたにく かつおぶし　かまぼこ とうふ　にぼしこ	しょうが　ブロッコリー コーン　しめじ　だいこん にんじん　ほうれんそう	こめ さとう ゼリー	759	31.2	21.6	2.5
7	火	むぎごはん 赤魚さんしょう焼き きゅうりの酢の物　五目豆	○	牛乳　あかうお わかめ　とりにく だいず　ちくわ	きゅうり　にんじん　えのき こんにゃく　ごぼう　たけのこ いんげん　しいたけ	こめ　むぎ さとう あぶら	766	31.3	19.1	3.3
8	水	黒糖パン オムレツトマトソース　ツナソテー コンソメスープ	○	牛乳　たまご ツナ	トマト　キャベツ　こまつな にんじん　ブロッコリー いんげん	パン　さとう こめこ　あぶら じゃがいも	750	23.9	27.9	2.5
9	木	ごはん いか照り焼き　もやしのごま和え 肉団子スープ	○	牛乳　いか とりにく	ほうれんそう　にんじん　もやし ながねぎ　しょうが　えのき しめじ　はくさい	こめ　ごま　さとう でんぷん　マロニー	748	32.1	19.4	2.2
10	金	むぎごはん れんこんとえびの寄せ揚げ 野菜のしょうが和え　なめこ汁	○	牛乳　えび　たら とうふ みそ　にぼしこ	れんこん　ほうれんそう にんじん　なめこ　だいこん ながねぎ　しょうが	こめ　むぎ パンこ　あぶら ごまあぶら　さとう	768	26.1	21.5	2.7
14	火	ごはん　＜**緑海小リクエスト献立**＞ **ハンバーグデミグラスソース**　わかめサラダ **ABCスープ**	○	牛乳　ぶたにく　とりにく わかめ　ベーコン ツナ	トマト　にんじん　きゅうり キャベツ　にんにく　たまねぎ コーン	こめ　むぎ　さとう あぶら　じゃがいも マカロニ	738	25.7	17.8	3.2
15	水	きつねうどん 野菜のかき揚げ バンバンジーサラダ	○	牛乳　あぶらあげ かまぼこ　とりにく にぼしこ	しめじ　はくさい　にんじん ながねぎ　ほうれんそう きゅうり　もやし　ごぼう	うどん　さとう　こむぎこ あぶら ドレッシング	767	29.6	33.8	2.6
16	木	ごはん ほっけ一夜干し　キャベツのレモン和え 生揚げのそぼろ煮	○	牛乳　ほっけ なまあげ ぶたにく	キャベツ　にんじん　コーン レモン　こんにゃく　しいたけ たまねぎ　グリンピース	こめ　さとう あぶら さといも	757	30.2	17.9	1.9
17	金	チキンカレーライス もちごめ付き肉団子 大根サラダ	○	牛乳　とりにく ぶたにく	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　だいこん きゅうり	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも もちごめ	872	24.0	25.8	3.0
20	月	ごはん たらのりごまフライ　人参しりしり とうふのみそ汁　　メープルウエハース	○	牛乳　たら　のり ツナ　とうふ みそ　にぼしこ	にんじん　コーン はくさい ほうれんそう	こめ　パンこ　あぶら さとう　ごまあぶら ウエハース　ごま	816	27.9	28.1	2.6
21	火	むぎごはん 厚焼きたまご　五色和え すきやき風煮	○	牛乳　たまご かまぼこ ぶたにく　とうふ	こまつな　キャベツ　にんじん コーン　こんにゃく　はくさい しいたけ　たまねぎ	こめ　むぎ ごま　さとう あぶら	797	32.5	22.3	2.9
22	水	ぶどうパン ポテトもち　ごぼうサラダ クリームシチュー	○	牛乳 ちくわ とりにく	ごぼう　にんじん　きゅうり コーン　たまねぎ　ぶどう マッシュルーム	パン　でんぷん じゃがいも　さとう ノンエッグマヨネーズ	925	28.4	33.5	4.2
23	木	ごはん ぶたにくのマスタード焼き ひじきのいため煮　沢煮椀	○	牛乳　ぶたにく　にぼしこ ひじき　あぶらあげ さつまあげ　かまぼこ	にんにく　こんにゃく　にんじん たけのこ　だいこん　ながねぎ ごぼう　しいたけ	こめ あぶら さとう	778	31.3	24.0	3.2
24	金	むぎごはん（そぼろごはんの具） あじ揚げ煮 さつま汁	○	牛乳　とりにく だいず　あじ　にぼしこ あぶらあげ　みそ	しょうが　たまねぎ えだまめ　しめじ ながねぎ　にんじん	こめ　むぎ　さとう でんぷん　あぶら さつまいも	820	36.1	20.5	2.5
27	月	ごはん いかメンチカツ 大根と春雨のマーボ炒め　にら玉汁	○	牛乳　いか かまぼこ　にぼしこ たまご　なると	にんにく　だいこん　にんじん たまねぎ　しいたけ　たけのこ にら　キャベツ	こめ　でんぷん パンこ　あぶら マロニー　ごまあぶら	851	27.7	25.6	3.1
28	火	むぎごはん　＜**大平小リクエスト献立**＞ **鶏肉のから揚げ** 磯香和え　　**フルーツポンチ**	○	牛乳　とりにく ちくわ のり	しょうが　にんにく　ほうれんそう キャベツ　にんじん　もも パイン　みかん　レモン	こめ　むぎ　こめこ でんぷん　あぶら ゼリー　さとう	854	27.2	17.5	1.8
29	水	バジルクリームパスタ おからコロッケ グリーンサラダ	○	牛乳　ベーコン おから なまクリーム	たまねぎ　しめじ　コーン バジル　ブロッコリー きゅうり　ほうれんそう	スパゲッティ　バター パンこ　あぶら ドレッシング	879	31.7	25.4	2.6
30	木	ごはん 甘酢あん肉団子　じゃこ和え はんぺん汁	○	牛乳　とりにく ちりめん　にぼしこ はんぺん　とうふ	はくさい　にんじん こまつな たまねぎ	こめ ごまあぶら あぶら	720	28.7	17.4	2.5
31	金	コーンピラフ かぼちゃグラタン　もやしのカレー和え キャベツのスープ	○	牛乳　ツナ かまぼこ チーズ	コーン　かぼちゃ　たまねぎ もやし　きゅうり　にんじん キャベツ　しめじ　たけのこ	こめ　むぎ　バター あぶら　さとう	730	21.2	22.5	2.3

今月の平均栄養素量	791	28.8	23.4	2.8
中学生の学校給食摂取基準	830	27.0 ～41.5	18.4 ～27.7	2.5 未満

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

地産地消

米：南郷・成東地区　　にら：蓮沼地区

きゅうり：九十九里町　　なす：九十九里町

もやし：大網白里市

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

食品ロスを減らそう！　１０月は食品ロス削減月間

食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。