



10月こんだて表



令和7年10月号
中学校
日野町教育委員会

日曜日	スプーン	献立名	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
1 水		牛乳 煮ご飯 ポークしょうまい キャベツの中華和え 麻婆豆腐	ポークしょうまい 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 でんぷん	ドレッシング 油 ごま油	キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ にんじん ごぼう 枝豆 しいたけ
2 木		牛乳 秋の炊き込みご飯 厚焼き卵 白菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 卵 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	米		白菜 にんじん たまねぎ
3 金		牛乳 ご飯 白身魚の香味ソース ピリ辛きゅうり チンゲンサイの中華スープ	タラ 豚肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	白ねぎ にんにく しょうが きゅうり チンゲンサイ たまねぎ にんじん
6 月		牛乳 ご飯 照り焼きハンバーグ 里芋のとぼろ煮 月見汁	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	米 砂糖 でんぷん 里芋 白玉		しょうが にんじん にんじん たまねぎ こまつな
7 火		牛乳 ご飯 鶏の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 でんぷん	油 ドレッシング ごま油	しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん しめじ
8 水		牛乳 ご飯 焼きししゃも 白菜の昆布和え 厚揚げと大根のみそ煮	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも 昆布	米 砂糖	ごま油	白菜 水菜 しょうが 大根 にんじん こんにゃく
9 木		牛乳 ソフトめん 和風カレーシチュー おにぎり フロッキーのごま和え	鶏肉 油揚げ 豆乳	牛乳	ソフトめん でんぷん さつまいも、オートミール、キヌメ、豆乳	油 カレールウ ごま	たまねぎ にんじん 白ねぎ ブロッコリー カリフラワー
10 金		牛乳 キャロット ピラフ ほうれん草オムレツ パンフキンスープ ブルーベリーゼリー	鶏肉 たまご 豆乳	牛乳	米 ブルーベリーゼリー	オリーブ油 油 ホワイトルウ	にんじん とうもろこし グリーンピース ほうれん草 かぼちゃ たまねぎ にんじん 目の愛護デー
14 火		牛乳 きなこ 揚げパン イタリアンサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮	きなこ 鶏肉 大豆	牛乳	パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング オリーブ油	キャベツ とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト にんにく
15 水		牛乳 煮ご飯 豚キムチ かきたまコンスーフ	豚肉 たまご 豆腐	牛乳	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま油	にんにく しょうが たまねぎ キムチ チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ
16 木		牛乳 ご飯 さばのしょうが煮 キャベツときゅうりのゆかり和え 冬瓜汁	さば 鶏肉	牛乳	米 砂糖 でんぷん		しょうが キャベツ きゅうり 赤しそ 冬瓜 にんじん 小松菜 しょうが
20 月		牛乳 おし手 手巻き寿司の具 さつま汁	卵 鶏肉 みそ	牛乳 のり 	米 さつまいも	マヨネーズドレッシング	ひのちちゃんの日 日野菜 きゅうり にんじん 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ
21 火		牛乳 コッパ パン 焼きウインナーケチャップソース キャベツのカレーノデー ポテトスープ	ウインナー 豚肉	牛乳	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油	キャベツ にんじん にんじん たまねぎ
22 水		牛乳 煮ご飯 さけのタルタル焼き もやしのひじき和え キャベツのみそ汁	さけ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	米 大麦	マヨネーズドレッシング	日野菜 もやし ほうれん草 しそ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ
23 木		牛乳 ご飯 イワシバーグおろしソース きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	イワシ さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳	米 砂糖	ごま ごま油	大根 ごぼう にんじん さやいんげん にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜
24 金		ジョア 中華めん しょうゆラーメン汁 揚げぎょうざ ゆで枝豆 シューアイス	豚肉 かまぼこ ぎょうざ	ジョア	中華めん シューアイス	油	たまねぎ もやし キャベツ にんじん ねぎ 枝豆 リクエスト給食②
27 月		牛乳 まぜて〜 煮ご飯 鶏じゃが チンゲンサイと卵の炒め物	鶏肉 卵	牛乳	米 じゃがいも 砂糖	油	日野菜 にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん チンゲンサイ キャベツ にんじん
28 火		牛乳 ミニ 食パン なすとトマトのスパゲティ 海ぞうサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	パン スパゲティ 砂糖	オリーブ油	なす たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく きゅうり キャベツ
29 水		牛乳 ご飯 さわらの竜田揚げ もやしのかつお和え 豆腐のみそ汁	さわら かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 でんぷん	油	しょうが もやし ほうれん草 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ
30 木		牛乳 ご飯 パッファローウイング ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉	牛乳	米 じゃがいも	マヨネーズドレッシング	たまねぎ にんにく にんじん ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ とうもろこし
31 金		牛乳 煮ご飯 ハヤシシチュー キャベツサラダ パンフキンケーキ	豚肉 豆乳	牛乳	米 大麦 ポットケーキミックス 砂糖	オリーブ油 ハヤシルウ ドレッシング 油	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり 赤パパリカ かぼちゃ

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。♥スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。
 お願い：10月分の給食費の口座振替日は、9月30日(火)です。10月分の再振替日は10月15日(水)です。
 11月分の給食費の口座振替日は、10月31日(金)です。口座残高の確認をお願いします。
 ★10月17日(金)は秋季総体で給食はありません。10月27(月)～10月31日(金)は職場体験のため2年生は給食はありません。