



学校給食予定献立表(中学校用)



令和7年10月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

| 日曜日 | 献立名 | 食品名 | | | | 栄養価 | |
|--|--|--|--|---|---|-------------------|----------------|
| | | 熱や力になる | 血や肉をつくる | 体の調子をととのえる | 調味料・その他 | エネルギー (キロカロリー) | タンパク質 (グラム) |
| 1 (水) | はしスプーン 牛乳 主食 ご飯 汁物 じゃがボールスープ 主菜 デミグラスソースハンバーグ 副菜 こまつな海苔サラダ | 米 じゃがボール デミグラスソース 油 砂糖 豚脂 砂糖 | ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆粉 ツナ のり | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが 小松菜 にんじん | コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ ケチャップ 塩 香辛料 ウスターソース しょうゆ しょうゆ 酢 | 819 | 29.2 |
| 2 (木) | ふるさと味めぐり給食 ～ 長崎県 ～ | | | | | | |
| | はし 牛乳 主食 ホット中華麺 長崎ちゃんぽん 主菜 豆腐ナゲット② 副菜 れんこんのきんぴら | 小麦粉 油 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 コーンスターチ ごま油 いりごま 砂糖 | 豚肉 なた さつまあげ 豆乳 豆腐 大豆粉 のり | にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ しょうが たまねぎ にんじん えだまめ れんこん にんじん | 塩 パイタン 中華スープ 酒 こしょう しょうゆ 塩 塩 しょうゆ 香辛料 しょうゆ 唐辛子 | 790 | 30.6 |
| 今月のふるさと味めぐり給食は、長崎県の郷土料理の「長崎ちゃんぽん」です。長崎ちゃんぽんは、1899年に中華料理店の店主が中国人留学生に安くて栄養のあるものを食べさせようと鍋の中で野菜や肉の切れ端などを炒め、そこに中華麺を入れてスープで煮込んだボリュームたっぷりの料理を作ったのが始まりとされています。ちゃんぽんという名は、中国語の簡単ご飯という意味の「喰飯(ジャンボン)」がなまったものが由来という説があります。 | | | | | | | |
| 3 (金) | はし 牛乳 主食 ご飯 主菜 プルコギ 主菜 あじのスタミナ焼き 副菜 六艇サラダ | 米 砂糖 ごま油 片栗粉 いりごま ごま油 砂糖 | 豚肉 まあじ のり | しょうが にんにく たまねぎ にら しめじ にんじん にんにく もやし にんじん 水菜 たくあん | しょうゆ こしょう コチュジャン 酒 塩 みりん しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 酢 塩 | 770 | 39.3 |
| 6 (月) | お月見献立 | | | | | | |
| | はしスプーン 牛乳 主食 ご飯 しゃくし菜ふりかけ 汁物 お月見汁 主菜 里芋のそぼろあんかけ デザート お月見デザート | 米 油 砂糖 ごま油 いりごま 砂糖 麦芽糖 米粉 もち粉 でん粉 油 | 油揚げ ツナ 豆腐 かまぼこ 豚肉 大豆ミート こしあん 寒天 | しゃくし菜 にんじん ほうれん草 ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ かぼちゃパウダー こんにやく粉 | しょうゆ みりん 酒 かつお節 昆布 しょうゆ 塩 かつおだし しょうゆ 塩 ココアパウダー | 880 | 28.3 |
| 7 (火) | はしスプーン 牛乳 主食 ご飯 汁物 秋の香りクリームシチュー 主菜 ハニーマスタードチキン 副菜 ごぼうサラダ | 米 さつまいも 油 ベジヤメルソース はちみつ 片栗粉 マヨネーズ(卵不使用) 砂糖 | 豚肉 牛乳 鶏肉 のり | にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ ほうれん草 レモン果汁 ごぼう にんじん きゅうり | コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう 塩 こしょう 酢 しょうゆ | 785 | 32.8 |
| 8 (水) | はし 牛乳 主食 ご飯 汁物 チンゲン菜の中華スープ 主菜 ヤンニョムテグ 副菜 ほうれん草のソテー | 米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ごま油 油 | 豚肉 たら ベーコン | たけのこ えのき にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく ほうれん草 エリンギ | 中華スープ がらスープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ | 768 | 30.3 |
| 9 (木) | はし 牛乳 主食 ご飯 主菜 すき焼き風煮 主菜 鮭の塩焼き 副菜 切干大根のサラダ | 米 麩 砂糖 油 砂糖 | 豚肉 焼き豆腐 鮭 | しらたき えのき にんじん しいたけ 白菜 ねぎ 切干大根 とうもろこし 小松菜 にんじん | 酒 かつおだし みりん しょうゆ 塩 酢 しょうゆ 塩 | 763 | 37.9 |
| 10 (金) | はしスプーン 牛乳 主食 シュガー揚げパン 汁物 ミネストローネ 主菜 チキンのチーズ焼き 副菜 花野菜サラダ | 小麦粉 油 砂糖 マカロニ 砂糖 油 パン粉 砂糖 イタリアンドレッシング | カットウインナー 鶏肉 チーズ 大豆粉 | キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト 野菜ペースト ピーマン パセリ ブロッコリー カリフラワー | ケチャップ コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ 塩 香辛料 | 780 | 27.9 |
| 13 (月) | スポーツの日 | | | | | | |
| 14 (火) | はしスプーン 牛乳 主食 ご飯 主菜 豆腐の中華煮 副菜 大学芋 副菜 塩昆布和え | 米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 砂糖 水あめ 黒ごま ごま油 | 豚肉 豆腐 塩昆布 | たけのこ にんにく ねぎ にんじん にら 白菜 にんじん | しょうゆ 豆板醤 中華スープ しょうゆ 塩 | 846 | 26.7 |
| 15 (水) | はしスプーン 牛乳 主食 ご飯 ★きのこカレー 主菜 厚焼きたまご 副菜 ポテトサラダ | 米 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖 砂糖 油 でん粉 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) | 鶏肉 大豆ミート 卵 | たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく しょうが トマト きゅうり にんじん | コンソメ ベイリーフ 酢 しょうゆ 魚介エキス 塩 こしょう 塩 | 828 | 31.3 |



| 日曜日 | はしスプーン | 飲み物 | 料理の種類 | 主食とおかず | 熱や力になる | 血や肉をつくる | 体の調子をととのえる | 調味料・その他 | エネルギー (キロカロリー) | タンパク質 (グラム) | |
|-----------|-------------|--------|-------|--------------|----------------------|---------------------|--|-------------------------------------|-------------------|----------------|------|
| | | | | | 米・パン・めん・砂糖・油など | 牛乳・肉・魚・豆・海藻など | 野菜・果物・きのこなど | | | | |
| 16 (木) | はしスプーン | 牛乳 | 主食 | フラワーロール | 小麦粉 砂糖 油 | | | | 塩 | 810 | 36.3 |
| | | | 汁物 | ポトフ | じゃがいも | カットウインナー | にんじん たまねぎ ブロccoli セロリ パセリ | コンソメ がらスープ こしょう 塩 | | | |
| | | | 主菜 | 豚肉のバーベキューソース | 砂糖 | 豚肉 | たまねぎ アップルソース にんにく レモン果汁 | しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| | | | 副菜 | 三色ソテー | 油 | ベーコン | いんげん にんじん | しょうゆ こしょう 塩 | | | |
| 17 (金) | はし | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | 805 | 32.5 |
| | | | 汁物 | 里芋のみそ汁 | さといも | 豚肉 油揚げ みそ | しめじ こんにゃく ねぎ | かつお節 昆布 | | | |
| | | | 主菜 | いわしの蒲焼き | 油 砂糖 片栗粉 コーンスターチ | いわし | | しょうゆ 酒 | | | |
| | | | 副菜 | マカロニサラダ | マカロニ 油 コーンクリームドレッシング | | きゅうり とうもろこし にんじん | | | | |
| 20 (月) | はし | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | 736 | 27.1 |
| | | | 汁物 | きのこのスープ | 油 | 鶏肉 | にんじん たまねぎ パセリ えのき たまぎたけ エリンギ | コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ | | | |
| | | | 主菜 | いかメンチカツ | 油 パン粉 砂糖 小麦粉 | いか 大豆粉 | キャベツ にんじん しょうが にんにく | しょうゆ 塩 香辛料 | | | |
| | | | 副菜 | ほうれん草のごま和え | すりごま 砂糖 | | ほうれん草 もやし | しょうゆ | | | |
| 21 (火) | はしスプーン | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | 742 | 28.2 |
| | | | 汁物 | さつまい | さつまいも | 鶏肉 油揚げ みそ | ごぼう しいたけ にんじん こんにゃく | かつお節 昆布 | | | |
| | | | 主菜 | 野菜入り肉団子② | パン粉 小麦粉 砂糖 油 でん粉 | 鶏肉 大豆粉 | たまねぎ ねぎ | チキンエキス 酒 しょうゆ 塩 香辛料 | | | |
| | | | 副菜 | まめまめサラダ | オニオンドレッシング | 大豆 | 枝豆 とうもろこし | | | | |
| 22 (水) | はし | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | 820 | 30.6 |
| | | | 主菜 | 豚肉のうま煮 | さといも 油 砂糖 | 豚肉 | こんにゃく 大根 たけのこ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく | みりん 酒 しょうゆ | | | |
| | | | 主菜 | 豆腐しゅうまい② | 油 砂糖 小麦粉 でん粉 | 豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉 ひじき | たまねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし | 塩 香辛料 | | | |
| | | | 副菜 | たくあん和え | いりごま ごま油 | | 白菜 きゅうり たくあん | 塩 | | | |
| 23 (木) | はしスプーン | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | 770 | 29.5 |
| | | | 主菜 | 四川豆腐 | 砂糖 油 片栗粉 ごま油 | 豚肉 豆腐 | たけのこ にんにく ねぎ にんじん にら | しょうゆ 豆板醤 中華スープ | | | |
| | | | 主菜 | 揚げぎょうざ② | 油 豚脂 砂糖 小麦粉 | 豚肉 大豆 | キャベツ ねぎ しょうが | 塩 こしょう しょうゆ | | | |
| | | | 副菜 | 三色ナムル | ごま油 | | 大豆もやし ほうれん草 にんじん | 塩 しょうゆ | | | |
| 24 (金) | はしスプーン | コーヒー牛乳 | 主食 | スパゲッティミートソース | スパゲッティ 油 砂糖 | 豚肉 大豆ミート | にんじん たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム パセリ トマト | こしょう コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 ベイリーフ ワイン | 745 | 28.3 | |
| | | | 主菜 | 豆乳クリームコロッケ | パン粉 小麦粉 砂糖 油 でん粉 | 豆乳 ゼラチン | たまねぎ とうもろこし | 塩 香辛料 | | | |
| | | | 副菜 | かぼちゃサラダ | さつまいも 砂糖 マヨネーズ(卵不使用) | | かぼちゃ | | | | |
| 27 (月) | 振替休日 | | | | | | | | | | |
| 28 (火) | はしスプーン | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | 824 | 30.8 |
| | | | 主菜 | きんぴらハヤシ | 油 砂糖 ハヤシルウ | 豚肉 大豆ミート | にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ にんにく パセリ トマト | ケチャップ こしょう コンソメ ウスターソース ワイン | | | |
| | | | 副菜 | ゆかり和え | | | キャベツ にんじん | ゆかりの素 塩 | | | |
| 29 (水) | はしスプーン | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | 849 | 35.9 |
| | | | 主菜 | こぎつねご飯の素 | 油 砂糖 | 豚肉 油揚げ | にんじん しいたけ いんげん | かつおだし しょうゆ 酒 | | | |
| | | | 主菜 | 肉じゃが | じゃがいも 油 砂糖 | 豚肉 | しらたき にんじん たまねぎ | かつおだし 酒 塩 しょうゆ | | | |
| | | | 主菜 | さばのだし醤油焼き | 砂糖 水あめ | さば ゼラチン | | しょうゆ みりん 魚醤 魚介エキス 昆布エキス 塩 | | | |
| 30 (木) | はし | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | 817 | 32.6 |
| | | | 汁物 | ワンタンスープ | ごま油 | ワンタン なんと | にんじん えのき チンゲンサイ ねぎ | こしょう がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ | | | |
| | | | 主菜 | 油淋鶏② | 片栗粉 油 砂糖 ごま油 | 鶏肉 | ねぎ しょうが にんにく | 酢 しょうゆ 酒 | | | |
| | | | 副菜 | 春雨サラダ | 春雨 砂糖 油 ごま油 | | にんじん きゅうり もやし | 酢 辛子粉 しょうゆ | | | |
| 31 (金) | はしスプーン | 牛乳 | 主食 | 子供パン | 小麦粉 砂糖 油 | | | | 塩 | 826 | 31.8 |
| | | | 汁物 | パンキンスープ | ベシヤメルソース | ベーコン 牛乳 | にんじん たまねぎ かぼちゃ エリンギ パセリ | コンソメ 塩 | | | |
| | | | 主菜 | 白身魚のレモン風味 | 油 砂糖 片栗粉 | ホキ | レモン果汁 | しょうゆ | | | |
| | | | 副菜 | ひじきの彩りサラダ | ナムルドレッシング | ひじき | 枝豆 にんじん とうもろこし | | | | |
| | | | デザート | ハロウィンデザート | 砂糖 粉あめ 果糖 油 | | クランベリー果汁 いちご果汁 ブルーベリー果汁 | | | | |



| 10月分 栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 塩分 (g) |
|--------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 学校給食 摂取基準 | 830 | 27~42 | 18~28 | 102~140 | 2.5未満 |
| 給食センター 平均 | 799 | 31.3 | 25.9 | 110.2 | 3.0 |

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
※海藻類は**えび・かに**の生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)

