



今月の目標

ぎゅうにゅまいにち (牛乳は毎日つきます。都合により献立がかわることがあります。)

かたがみし りつてんのうしょうがっこう
潟上市立天王小学校

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
 こんげつ つきみこんだて とういえんだて 今月はお月見献立・統一献立 こんだて たの こんだて ハロウィン献立とお楽しみ献立がたくさん！ つきみこんだて お月見献立の「スコッチエッグ」とは こんだて どんな献立なのか？ 想像してみてくださいね。 		ごはん ひとし焼かうお 一塩赤魚 ぶたにく だいこん にも 豚肉と大根の煮物 たまねぎのみそ汁 エネルギー 559kcal たんぱく質 27.0g 脂質 15.7g	ごはん スタミナ焼き ほうれん草のなめだけ和え 豆腐とわかめのスープ エネルギー 569kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.3g	ごはん とりそぼろ丼(具) もやし酢しょうゆ和え きゃべつとコーンのみそ汁 エネルギー 550kcal たんぱく質 22.5g 脂質 14.0g
6日 お月見献立	7日	8日	9日	10日
ごはん つきみ 月見スコッチエッグ ブロッコリーサラダ だんごじる 団子汁 つきみ お月見ゼリー エネルギー 623kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.6g	コッペパン コーンクリームシチュー ひじきとツナのサラダ スマイルポテト エネルギー 547kcal たんぱく質 24.5g 脂質 19.8g	ごはん しおや さばの塩焼き やさしいた 野菜炒め えのきのみそ汁 エネルギー 585kcal たんぱく質 30.4g 脂質 21.3g	麦ごはん あきあじ 秋味カレー ビーンズサラダ エネルギー 637kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.1g	ごはん まあば 麻婆もやし ぎょうざ だいこん 大根サラダ エネルギー 583kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.2g
13日	14日	15日	16日	17日 統一献立
スポーツの日 	しゅうききゅうぎょうび 秋季休業日 	しゅうききゅうぎょうび 秋季休業日 	ごはん いそべあ ちくわの磯辺揚げ ぶたにく はくさい いた 豚肉と白菜の炒めもの しめじのすまし汁 エネルギー 580kcal たんぱく質 21.6g 脂質 21.2g	ごはん にく なんばん とり肉の南蛮ソース とんぶり入り野菜ソテー じゃがいものみそ汁 エネルギー 658kcal たんぱく質 27.6g 脂質 22.4g
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん みそそぼろ丼(具) プロッコんぶ かき玉汁 エネルギー 603kcal たんぱく質 29.3g 脂質 19.1g	こめこ 米粉パン りんごジャム きつねうどん汁 にく 肉しゅうまい ちくわともやし炒め エネルギー 549kcal たんぱく質 25.6g 脂質 20.3g	ごはん ぶたにく 豚肉のみそきゃべつ炒め にく 肉だんご かぼちゃのみそ汁 エネルギー 626kcal たんぱく質 27.3g 脂質 20.3g	わかめごはん きりたんぼ汁 はくさい あ 白菜のり和え エネルギー 552kcal たんぱく質 20.1g 脂質 12.8g	ごはん やきにく ケチャップ焼肉 マカロニサラダ だいこん 大根スープ エネルギー 607kcal たんぱく質 22.6g 脂質 20.6g
27日	28日	29日	30日	31日 ハロウィン献立
ごはん にく や とり肉のてり焼き きゃべつカレーソテー こまつな ちゅうか 小松菜の中華スープ エネルギー 559kcal たんぱく質 27.0g 脂質 15.4g	コッペパン や 焼きそば ういんナーの野菜炒め はるさめ 春雨スープ エネルギー 540kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.6g	ごはん わふう に さばの和風カレー煮 にく とり肉とメンマの炒め物 こんさじる 根菜汁 エネルギー 627kcal たんぱく質 25.2g 脂質 24.2g	ごはん まあぼとうふ どん ぐ 麻婆豆腐丼(具) ごろごろ具材のみそ汁 エネルギー 592kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.7g	ごはん がた かぼちゃ型ハンバーグ ブロッコリーツナ和え ABCスープ ★ジョアがつきます★ エネルギー 596kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.2g

令和7年度



給食だより

 こんげつ もくひょう
 今月の目標

※都合により献立が変更になることがあります。

 かたがみしりつてとしょうがっこう
 湯上市立戸小学校

月	火	水	木	金
10月21日(火)の給食こんだてについて 就学時健康診断のため、この日のこんだては、簡易給食になります。また、火曜日は、パンの日ですが、ご飯に変更になります。牛乳の代わりにショアがつきます。 		1日 ごはん・牛乳 いわしの生姜煮 あきやさい にももの 秋野菜の煮物 なめこ汁	2日 ごはん・牛乳 プルコギ チンゲン菜のスープ	3日 ごはん・牛乳 ほっかいどうさん 北海道産かぼちゃコロッケ ささみと野菜のソテー みそ汁
		エネルギー 582kcal たんぱく質 23.7g 脂質 14.6g	エネルギー 575kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.3g	エネルギー 589kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.4g
6日【十五夜】	7日	8日	9日	10日
ごはん・牛乳 肉そぼろ けんちん汁 お月見ゼリー	せわりコッペパン・牛乳 チリコンカン ABCスープ 秋田県産パークウィンナー	ごはん・牛乳 スティック納豆 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	ごはん・牛乳 揚げぎょうざ チキンサラダ 具だくさんカレースープ	ごはん・牛乳 ねぎ塩豚丼 みそ汁
エネルギー 644kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20g	エネルギー 556kcal たんぱく質 26.5g 脂質 23g	エネルギー 545kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.5g	エネルギー 633kcal たんぱく質 20.2g 脂質 24g	エネルギー 558kcal たんぱく質 26.7g 脂質 16.7g
13日	14日	15日	16日	17日
 スポーツの日	秋季休業日 	秋季休業日 	ごはん・牛乳 すき焼き風煮 野菜のおかかあえ ごまひじき佃煮	ごはん・牛乳 鶏肉の南蛮ソース とんぶり入り野菜ソテー じゃがいものみそ汁 【湯上市統一献立】
			エネルギー 576kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.1g	エネルギー 661kcal たんぱく質 26.7g 脂質 22g
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん・牛乳 マーボー豆腐 小松菜のスープ	ごはん ショア(プレーン) ハヤシライス 【簡易給食】	ごはん・牛乳 さけ 鮭メンチカツ(ソース) キャベツとコーンのソテー みそ汁	ごはん・牛乳 おでん ピリ辛漬け のり佃煮	ごはん・牛乳 にんじん入り焼売 ビーフンのカレー炒め みそ汁
エネルギー 571kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19g	エネルギー 551kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.8g	エネルギー 573kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.4g	エネルギー 548kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.2g	エネルギー 590kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.6g
27日	28日	29日	30日	31日
ごはん・牛乳 焼肉丼 白菜のスープ	黒糖コッペパン・牛乳 みそラーメン ブロッコリーとカリフラワーのソテー にらまんじゅう	ごはん・牛乳 豚肉の竜田揚げ とんぶりあえ みそ汁	ごはん・牛乳 プレーンオムレツ 鶏肉とメンマの炒め物 みそ汁	ごはん・牛乳 かぼちゃハンバーグカレー 大根サラダ 【ハロウィン献立】
エネルギー 561kcal たんぱく質 25.1g 脂質 16.1g	エネルギー 545kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.9g	エネルギー 628kcal たんぱく質 22.1g 脂質 23g	エネルギー 575kcal たんぱく質 23g 脂質 18.3g	エネルギー 670kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.7g

令和7年度



給食だより

こんげつ もくひょう
今月の目標

しよくぜん しよくご す かた くふう
食前、食後の過ごし方を工夫しよう

※都合により献立が変更になることがあります。

かた がみ しりつ おいわけしょうがっこう
湯上市立追分小学校

月	火	水	木	金
10月7日(火)の給食こんだてについて 10月7日は就学時健康診断のため、簡易給食になります。また、火曜日はパンの日ですが、ご飯に変更になります。牛乳の代わりにジョアがつかます。 		1日 ごはん・牛乳 いわしの生姜煮 あきやさい にももの秋野菜の煮物 なめこ汁 エネルギー 582kcal たんぱく質 23.7g 脂質 14.6g	2日 ごはん・牛乳 プルコギ チンゲン菜のスープ エネルギー 575kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.3g	3日 ごはん・牛乳 ほっかいどうさん 北海道産かぼちゃコロッケ ささみと野菜のソテー みそ汁 エネルギー 589kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.4g
6日【十五夜】	7日	8日	9日	10日
ごはん・牛乳 肉そぼろ けんちん汁 お月見ゼリー エネルギー 644kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20g	ごはん ジョア(プレーン) ハヤシライス 【簡易給食】 エネルギー 551kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.8g	ごはん・牛乳 スティック納豆 鶏肉と野菜の煮物 かまぼこのすまし汁 エネルギー 545kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.5g	ごはん・牛乳 揚げぎょうざ チキンサラダ 具だくさんカレースープ エネルギー 633kcal たんぱく質 20.2g 脂質 24g	ごはん・牛乳 ねぎ塩豚丼 みそ汁 エネルギー 558kcal たんぱく質 26.7g 脂質 16.7g
13日	14日	15日	16日	17日
 スポーツの日	秋季休業日 	秋季休業日 	ごはん・牛乳 すき焼き風煮 野菜のおかかあえ ごまひじき佃煮 エネルギー 576kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.1g	ごはん・牛乳 鶏肉の南蛮ソース とんぶり入り野菜ソテー じゃがいものみそ汁 【湯上市統一献立】 エネルギー 661kcal たんぱく質 26.7g 脂質 22g
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん・牛乳 マーボー豆腐 小松菜のスープ エネルギー 571kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19g	せわりコッペパン・牛乳 チリコンカン ABCスープ 秋田県産ポークウィンナー エネルギー 556kcal たんぱく質 26.5g 脂質 23g	ごはん・牛乳 さけ 鮭メンチカツ(ソース) キャベツとコーンのソテー みそ汁 エネルギー 573kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.4g	ごはん・牛乳 おでん ピリ辛漬け のり佃煮 エネルギー 548kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.2g	ごはん・牛乳 にんじん入り焼売 ビーフンのカレー炒め みそ汁 エネルギー 590kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.6g
27日	28日	29日	30日	31日
ごはん・牛乳 焼肉丼 白菜のスープ エネルギー 561kcal たんぱく質 25.1g 脂質 16.1g	黒糖コッペパン・牛乳 みそラーメン ブロッコリーとカリフラワーのソテー にらまんじゅう エネルギー 545kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.9g	ごはん・牛乳 豚肉の竜田揚げ とんぶりあえ みそ汁 エネルギー 628kcal たんぱく質 22.1g 脂質 23g	ごはん・牛乳 さわらの津軽みそ焼き 鶏肉とメンマの炒め物 みそ汁 エネルギー 585kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.4g	ごはん・牛乳 かぼちゃハンバーグカレー 大根サラダ 【ハロウィン献立】 エネルギー 670kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.7g

令和7年度

10月の給食だよ！


 こんげつ もくひょう
 今月の目標

 こんだて えいよう かんしん
 献立と栄養に関心をもとう

献立予定表

(牛乳は毎日つきます。都合により献立がかわることがあります。)

 わたがみしりつ おおとよ しょうがっこう
 潟上市立大豊小学校

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
10/9は、地域の農家 高橋果樹園さんがりんご を届けてくれます。 		ごはん さばのみそ煮 つきこんの炒め煮 とろとろわかめのすまし汁 エネルギー【630kcal】 たんぱく質【29.5g】 脂質【24.7g】	ごはん とり肉の照り焼き ひじき五目炒め 厚揚げのみそ汁 エネルギー【569kcal】 たんぱく質【26.7g】 脂質【20.8g】	麦ごはん キーマカレー ソファール エネルギー【662kcal】 たんぱく質【26.9g】 脂質【22.0g】
6日【十五夜献立】	7日	8日	9日	10日
ごはん うさぎの形のハンバーグ れんこんきんぴら いものこ汁 エネルギー【628kcal】 たんぱく質【28.5g】 脂質【19.1g】	揚げパン (きなこ・プレーン) ごまマヨブロッコリー うどん エネルギー【487kcal】 たんぱく質【22.6g】 脂質【18.8g】	ごはん いわしのオレンジ煮 筑前煮 えのきのみそ汁 エネルギー【557kcal】 たんぱく質【28.0g】 脂質【18.1g】	麦ごはん ビビンバ丼 トック入りタッコムタン りんご エネルギー【620kcal】 たんぱく質【23.6g】 脂質【20.9g】	ごはん 棒ぎょうざ ピーマンとさつまあげの 甘辛炒め とうふのみそ汁 エネルギー【540kcal】 たんぱく質【21.3g】 脂質【15.0g】
13日	14日	15日	16日	17日
 スポーツの日	 休み	 休み	麦ごはん ハヤシライス カルシウムたっぷりサラダ 焼きプリンタルト エネルギー【768kcal】 たんぱく質【25.4g】 脂質【29.6g】	ごはん とり肉のなんばんソース とんぶり入り野菜ソテー じゃがいものみそ汁 エネルギー【664kcal】 たんぱく質【26.0g】 脂質【27.1g】
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん ぶた肉バーベキューソース 切り干し大根のふくめ煮 ほうれん草のみそ汁 エネルギー【615kcal】 たんぱく質【26.7g】 脂質【20.9g】	ハンバーガーパン 照り焼きチキンパティ 野菜サラダ ポークシチュー エネルギー【654kcal】 たんぱく質【25.7g】 脂質【35.0g】	ごはん とり肉のレモンソースがらめ チョレギ風サラダ にらワントンスープ エネルギー【650kcal】 たんぱく質【27.2g】 脂質【23.6g】	麦ごはん 焼き肉丼 さつま汁 エネルギー【631kcal】 たんぱく質【29.5g】 脂質【17.3g】	ごはん ぶた肉とメンマのオイスターいため さつまいもとかぼちゃのマヨサラダ 大根のみそ汁 エネルギー【540kcal】 たんぱく質【23.3g】 脂質【17.2g】
27日	28日	29日	30日	31日
ごはん しゅうまい チャプチェ トマトとたまごの中華スープ エネルギー【624kcal】 たんぱく質【23.4g】 脂質【21.7g】	背割りコッペパン ナポリタンスパゲッティ ポテトカップグラタン コンソメスープ エネルギー【502kcal】 たんぱく質【21.0g】 脂質【15.6g】	わかめごはん わかさぎのからあげ ごぼうサラダ とんじる エネルギー【603kcal】 たんぱく質【26.1g】 脂質【20.7g】	麦ごはん とりたま丼 中華スープ ラ・フランスゼリー エネルギー【536kcal】 たんぱく質【27.3g】 脂質【16.1g】	ごはん ホッケフライ 塩こんぶあえ はちはいどうふ エネルギー【581kcal】 たんぱく質【23.5g】 脂質【19.0g】

令和7年度

10月の給食だよ！


 こんげつ もくひょう
 今月の目標

 こんだて えいよう かんしん
 献立と栄養に関心をもとう

献立予定表

(牛乳は毎日つきます。都合により献立がかわることがあります。)

かたがみしりつ いいたがわ しょうがっこう
湯上市立飯田川小学校

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
10/7は、地域の農家 高橋果樹園さんがりんご を届けてくれます。 		ごはん さばのみそ煮 つきこんの炒め煮 とろとろわかめのすまし汁 エネルギー【630kcal】 たんぱく質【29.5g】 脂質【24.7g】	ごはん とり肉の照り焼き ひじき五目炒め 厚揚げのみそ汁 エネルギー【569kcal】 たんぱく質【26.7g】 脂質【20.8g】	麦ごはん キーマカレー ツナサラダ ソファール エネルギー【662kcal】 たんぱく質【26.9g】 脂質【22.0g】
6日【十五夜献立】	7日	8日	9日	10日
ごはん うさぎの形のハンバーグ れんこんきんぴら いものこ汁 エネルギー【628kcal】 たんぱく質【28.5g】 脂質【19.1g】	麦ごはん ビビンバ丼 トック入りタッコムタン りんご エネルギー【620kcal】 たんぱく質【23.6g】 脂質【20.9g】	ごはん いわしのオレンジ煮 筑前煮 えのきのみそ汁 エネルギー【557kcal】 たんぱく質【28.0g】 脂質【18.1g】	揚げパン (きなこ・プレーン) ごまマヨブロッコリー うどん エネルギー【487kcal】 たんぱく質【22.6g】 脂質【18.8g】	ごはん 棒ぎょうざ さつまあげとピーマンの 甘辛炒め とうふのみそ汁 エネルギー【540kcal】 たんぱく質【21.3g】 脂質【15.0g】
13日	14日	15日	16日	17日
 スポーツの日	 秋 休み	 秋 休み	麦ごはん ハヤシライス カルシウムたっぷりサラダ 焼きプリンタルト エネルギー【768kcal】 たんぱく質【25.4g】 脂質【29.6g】	ごはん とり肉のなんばんソース とんぶり入り野菜ソテー じゃがいものみそ汁 エネルギー【664kcal】 たんぱく質【26.0g】 脂質【27.1g】
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん ぶた肉バーベキューソース 切り干し大根のふくめ煮 ほうれん草のみそ汁 エネルギー【615kcal】 たんぱく質【26.7g】 脂質【20.9g】	麦ごはん 焼き肉丼 さつま汁 エネルギー【631kcal】 たんぱく質【29.5g】 脂質【17.3g】	ごはん とり肉のレモンソースがらめ チョレギ風サラダ にらワタンスープ エネルギー【650kcal】 たんぱく質【27.2g】 脂質【23.6g】	ハンバーガーパン 照り焼きチキンパティ 野菜サラダ ポークシチュー エネルギー【654kcal】 たんぱく質【25.7g】 脂質【35.0g】	ごはん タンドリーチキン 青菜とコーンのソテー ポトフスープ エネルギー【540kcal】 たんぱく質【23.3g】 脂質【17.2g】
27日	28日	29日	30日	31日
ごはん しゅうまい チャプチェ トマトとたまごの中華スープ エネルギー【624kcal】 たんぱく質【23.4g】 脂質【21.7g】	ごはん とりたま丼 中華スープ ラ・フランスゼリー エネルギー【536kcal】 たんぱく質【27.3g】 脂質【16.1g】	わかめごはん わかさぎのからあげ ごぼうサラダ とんじる エネルギー【603kcal】 たんぱく質【26.1g】 脂質【20.7g】	背割りコッパパン ナポリタンスパゲッティ ポテトカップグラタン コンソメスープ エネルギー【502kcal】 たんぱく質【21.0g】 脂質【15.6g】	ごはん ホッケフライ 塩こんぶあえ はちはいどうふ エネルギー【581kcal】 たんぱく質【23.5g】 脂質【19.0g】

10月 給食献立予定表



◇は献立コンクールメニューです。※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

湯上市立天王中学校

曜日	月	火	水	木	金
日にち			1	2	3
献立名	今月の平均栄養価 エネルギー 785 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 24.7 g		- ごはん - ホイコーロー - 春雨スープ - 中華ポテト 2ヶ	- 素ごはん - みそとほうろ - まいだけと豆腐のすまし汁 - ぶどうゼリー	◇さつまいもごはん(ごま塩) ◇鮭のみそマヨ焼き ・塩きんぴら ・ほうれん草のみそ汁
食品			豚肉、みそ、鶏肉、豆腐 牛乳 にんじん、青ピーマン、小松菜 キャベツ、にんにく、干し椎茸スライス、ねぎ ごはん、春雨、中華ポテト 米油	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏肉、豆腐 牛乳 にんじん にんにく、玉ねぎ、枝豆、舞茸、ねぎ ごはん、強化押麦、こんにゃく、ぶどうゼリー 米油	鮭、みそ、豚肉、豆腐、油揚げ 牛乳 にんじん、青ピーマン、ほうれん草 ごぼう、たけのこ、ねぎ ごはん、さつまいも、糸こんにゃくゼリー マヨネーズ、いりごま、米油、ごま油
日にち	6	7	8	9	10
献立名	・ごはん ・わかさぎからあげ ・豚肉と野菜のみそ炒め ◇お月見白玉汁 ・クレープ (さつまいもクリーム)	◇献立コンクールメニュー◇ ・バターロール ・デミグラスソースハンバーグ ・コーンサラダ ・オニオンスープ ・和梨ゼリー	◇献立コンクールメニュー◇ ・素ごはん ・さんまの梅煮 ・かぼちゃのどほうろ煮 ・きのこ豆腐のみそ汁	・ごはん ・鶏肉のしょうつつる焼き ◇切り干し大根の炒め煮 ◇里芋の豚汁 ・みかんゼリー	・素ごはん ・焼肉丼 ・野菜たっぷり卵スープ
食品	1 豚肉、みそ、鶏肉 2 牛乳、わかさぎ 3 にんじん、青ピーマン 4 にんにく、キャベツ、大根、ごぼう、干し椎茸、ねぎ 5 ごはん、白玉餅、糸こんにゃく、クレープ 6 米油、ごま油	ハンバーグ、ツナ、鶏肉 牛乳 にんじん、こまつな ひめじ、エダマメ、舞茸、玉葱、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、えのき バターロール、片栗粉、じゃがいも、和梨ゼリー オリーブ油、すりおろしオニオンドレッシング	さんま、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ 牛乳 かぼちゃ、にんじん、こまつな 生姜、玉葱、枝豆、ぶなしめじ、白舞茸、ねぎ ごはん、強化押麦、片栗粉 米油	鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん 玉葱、にんにく、切り干し大根、干し椎茸、枝豆、ねぎ ごはん、糸こんにゃく、里芋、みかんゼリー 米油	豚肉、鶏肉、豆腐、卵 牛乳 にんじん、にら、チンゲンサイ にんにく、玉葱、キャベツ ごはん、強化押麦、糸こんにゃく ごま油、いりごま
日にち	13	14	15	16	17
献立名	☆スポーツの日☆	☆秋休み☆	☆秋休み☆	・素ごはん ・ボーカカレー ・まめまめサラダ	☆湯上市統一献立☆ ・ごはん ・鶏肉の南蛮ソース ・とんぶりどぶきのソテー ・じゃがいものみそ汁
食品				豚肉、豚ひき肉、水煮大豆 牛乳 にんじん 玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、棒鶏ドレッシング	鶏肉、豚肉、厚揚げ、みそ 牛乳 にんじん、とんぶり、小松菜 ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく ごはん、片栗粉、じゃがいも 米油、ごま油、オリーブ油
日にち	20	21	22	23	24
献立名	・素ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ・ココア揚げパン	・ごはん ・ささみのしもん煮 ・春雨サラダ ・ABCスープ	・ごはん ・アジフライ(パックソース) ◇れんこんとさつまいもの甘辛炒め ・小松菜のみそ汁	・わかめごはん ◇鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ・せんべい汁	・ごはん ・手作りさばみそ煮 ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー
食品	1 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉 2 牛乳 3 にんじん、赤ピーマン、にら 4 ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホールコーン缶、クリームコーン缶、キャベツ 5 ごはん、強化押麦、片栗粉、ミニコッペパン、ミルクココア 6 米油、ごま油	鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、豆腐 牛乳 小松菜、にんじん ボッカレモン、キャベツ ごはん、片栗粉、春雨、じゃがいも、マカロニ 米油、棒鶏ドレッシング	アジフライ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、小松菜 れんこん、ごぼう、ねぎ ごはん、さつまいも 米油、いりごま	鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ 牛乳、わかめ にんじん、小松菜 大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ ごはん、つきこんにゃく、かやきせんべい 米油	さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐 牛乳、こめひじき にんじん、水菜 生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、ももゼリー 米油
日にち	27	28	29	30	31
献立名	・素ごはん ・豚丼 ・野菜たっぷりみそ汁 ◇りんごゼリー	・醤油ラーメン ・黒糖コッペパン ・中華風サラダ	◇鶏肉とごぼうの炊き込みごはん ◇ほっけの塩焼き ◇ほうれん草のごま和え ◇さつま汁 ・元氣ヨーグルト	・素ごはん ・豆腐のキーマカレー ・カラフルサラダ	◇献立コンクールメニュー◇ ・ごはん ・きのこソースハンバーグ ・にんじんしりしり ・さつまいものミネストローネ ・かぼちゃプリン
食品	1 豚バラ肉、豚肩肉、みそ 2 牛乳 3 にんじん、小松菜 4 玉葱、ごぼう、大根、キャベツ、ぶなしめじ、ねぎ 5 ごはん、強化押麦、糸こんにゃく、あきたどっさりりんごゼリー 6 米油、ごま油	豚肉 牛乳 にんじん キャベツ、もやし、ねぎ、メンマ、きゅうり、にんにく 中華麺、黒糖パン ごま油、いりごま	鶏肉、油揚げ、ほっけ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳、だし昆布、元氣ヨーグルト ほうれん草、にんじん たけのこ、ごぼう、キャベツ、もやし、玉葱、ねぎ ごはん、さつまいも、つきこんにゃく 米油、すりごま	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐 牛乳 にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン にんにく、玉ねぎ、ごぼう、ブロッコリース、キャベツ、もやし、れんこん、コーン ごはん、強化押麦 米油、すりおろしオニオンドレッシング	ハンバーグ、卵、ツナ、ウインナー、鶏肉、大豆 牛乳 にんじん、トマト缶 ぶなしめじ、えのき、生椎茸、にんにく、玉葱 ごはん、片栗粉、さつまいも、マカロニ、かぼちゃプリン 米油、バター

令和7年度

10月 給食献立予定表



★はリクエストメニューです。※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

鴻上市立天王南中学校

曜日		月		火		水		木		金	
日にち						1		2		3	
献立名		① 今月の平均栄養価 ②				・ごはん ・ホイコーロー ・春雨スープ ・中華ポテト 2ヶ		・麦ごはん ・みそどぼろ丼 ・まいたけと豆腐のすまし汁 ・ぶどうゼリー		・さつまいもごはん(ごま塩) ・鮭のみそマヨ焼き ・塩きんぴら ・ほうれん草のみそ汁	
食品	赤	1	エネルギー 785 kcal			豚肉、みそ、鶏肉、豆腐	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏肉、豆腐	鮭、みそ、豚肉、豆腐、油揚げ			
		2	たんぱく質 32.2 g			牛乳	牛乳	牛乳			
	緑	3			にんじん、青ピーマン、小松菜	にんじん	にんじん、青ピーマン、ほうれん草				
		4	脂 質 24.7 g			キャベツ、にんにく、干し椎茸スライス、ねぎ	にんにく、玉ねぎ、枝豆、舞茸、ねぎ	ごぼう、たけのこ、ねぎ			
黄	5			ごはん、春雨、中華ポテト	ごはん、強化押麦、こんにゃく、ぶどうゼリー	ごはん、さつまいも、糸こんにゃく					
	6			米油	米油	マヨネーズ、いりごま、米油、ごま油					
日にち		6		7		8		9		10	
献立名		・ごはん ・わかさぎからあげ ・豚肉と野菜のみそ炒め ・お月見白玉汁 ・クレープ(さつまいもクリーム)		・バターロール ・デミグラスソースハンバーグ ・コーンサラダ ・オニオンスープ ・和梨ゼリー		・麦ごはん ・さんまの梅煮 ・かぼちゃのどぼろ煮 ・きのこ豆腐のみそ汁		・ごはん ・鶏肉のしょうつつる焼き ・切り干し大根の炒め煮 ・里芋の豚汁 ・みかんゼリー		・麦ごはん ・焼肉丼 ・野菜たっぷり卵スープ	
食品	赤	1	豚肉、みそ、鶏肉	ハンバーグ、ツナ、鶏肉	さんま、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ	鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ	豚肉、鶏肉、豆腐、卵				
		2	牛乳、わかさぎ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
	緑	3	にんじん、青ピーマン	にんじん、こまつな	かぼちゃ、にんじん、こまつな	にんじん	にんじん、にら、チンゲンサイ				
		4	にんにく、キャベツ、大根、ごぼう、干し椎茸、ねぎ	しめじ、エリンギ、舞茸、玉葱、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、えのき	生姜、玉葱、枝豆、ぶなしめじ、白舞茸、ねぎ	玉葱、にんにく、切り干し大根、干し椎茸、枝豆、ねぎ	にんにく、玉葱、キャベツ				
黄	5	ごはん、白玉餅、糸こんにゃく、クレープ	バターロール、片栗粉、じゃがいも、和梨ゼリー	ごはん、強化押麦、片栗粉	ごはん、糸こんにゃく、里芋、みかんゼリー	ごはん、強化押麦、糸こんにゃく					
	6	米油、ごま油	オリーブ油、すりおろしオニオンドレッシング	米油	米油	ごま油、いりごま					
日にち		13		14		15		16		17	
献立名		☆スポーツの日☆ 		☆秋休み☆ 		☆秋休み☆ 		・麦ごはん ★ポークカレー ・まめまめサラダ		☆鴻上市統一献立☆ ・ごはん ・鶏肉の南蛮ソース ・とんぶり豆腐のソテー ・じゃがいものみそ汁	
食品	赤	1				豚肉、豚ひき肉、水煮大豆	鶏肉、豚肉、厚揚げ、みそ				
		2				牛乳	牛乳				
	緑	3			にんじん	にんじん	にんじん、とんぶり、小松菜				
		4			玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり	玉葱、にんにく、切り干し大根、干し椎茸、枝豆、ねぎ	ねぎ、県産ぶき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく				
黄	5	ごはん、強化押麦、じゃがいも	ごはん、片栗粉、じゃがいも	ごはん、強化押麦、じゃがいも	ごはん、片栗粉、じゃがいも	ごはん、片栗粉、じゃがいも					
	6	バター、棒々鶏ドレッシング	米油、棒々鶏ドレッシング	米油	米油	米油、ごま油、オリーブ油					
日にち		20		21		22		23		24	
献立名		・麦ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ★ココア揚げパン		・ごはん ・ささみのレモン煮 ・春雨サラダ ・ABCスープ		・ごはん ・アジフライ(パックソース) ・れんこんとさつまいもの甘辛炒め ・小松菜のみそ汁		★わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ★せんべい汁		・ごはん ・手作りさばのみそ煮 ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー	
食品	赤	1	豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉	鶏ささみ肉、ツナ、鶏肉、ウインナー、豆腐	アジフライ、豚肉、豆腐、みそ	鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ	さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐				
		2	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、わかめ	牛乳、こめひじき				
	緑	3	にんじん、赤ピーマン、にら	小松菜、にんじん	にんじん、小松菜	にんじん、小松菜	にんじん、水菜				
		4	ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホールコーン缶、クリームコーン缶、キャベツ	ポッカレモン、キャベツ	れんこん、ごぼう、ねぎ	大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ	生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ				
黄	5	ごはん、強化押麦、片栗粉、ミニコッパン、ミルクココア	ごはん、片栗粉、春雨、じゃがいも、マカロニ	ごはん、さつまいも	ごはん、つきこんにゃく、かやきせんべい	ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、ももゼリー					
	6	米油、ごま油	米油、棒々鶏ドレッシング	米油、いりごま	米油	米油					
日にち		27		28		29		30		31	
献立名		・麦ごはん ・豚丼 ・野菜たっぷりみそ汁 ・りんごゼリー		・醤油ラーメン ・黒糖コッパン ・中華風サラダ		・鶏肉とごぼうの炊き込みごはん ・ほっけの塩焼き ・ほうれん草のごま和え ・さつま汁 ・元気ヨーグルト		・麦ごはん ・豆腐のキーマカレー ・カラフルサラダ		・ごはん ・きのこソースハンバーグ ・にんじんしりしり ・さつまいものミネストローネ	
食品	赤	1	豚バラ肉、豚肩肉、みそ	豚肉	鶏肉、油揚げ、ほっけ、豚肉、豆腐、みそ	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	ハンバーグ、卵、ツナ、ウインナー、鶏肉、大豆				
		2	牛乳	牛乳	牛乳、だし昆布、元気ヨーグルト	牛乳	牛乳				
	緑	3	にんじん、小松菜	にんじん	ほうれん草、にんじん	にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン	にんじん、トマト缶				
		4	玉葱、ごぼう、大根、キャベツ、ぶなしめじ、ねぎ	キャベツ、もやし、ねぎ、メンマ、きゅうり、にんにく	たけのこ、ごぼう、キャベツ、もやし、玉葱、ねぎ	にんにく、玉ねぎ、ごぼう、グリーンピース、キャベツ、もやし、れんこん、コーン	ぶなしめじ、えのき、生椎茸、にんにく、玉葱				
黄	5	ごはん、強化押麦、糸こんにゃく、あきただどさきりんごゼリー	中華麺、黒糖パン	ごはん、さつまいも、つきこんにゃく	ごはん、強化押麦	ごはん、片栗粉、さつまいも、マカロニ					
	6	米油、ごま油	ごま油、いりごま	米油、すりごま	米油、すりおろしオニオンドレッシング	米油、バター					

10月 給食献立予定表



☆は羽城中リクエストメニューです。※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

潟上市立羽城中学校

曜日	月		火	水	木	金
日にち				1	2	3
献立名	今月の平均栄養価 エネルギー 785 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 24.7 g			☆開校記念日☆	- ごはん ☆ホイコーロー ・春雨スープ ・中華ポテト 2ヶ	・さつまいもごはん (ごま塩) ・鮭のみそマヨ焼き ・塩きんぴら ・ほうれん草のみそ汁
食品	赤	1			豚肉、みそ、鶏肉、豆腐	鮭、みそ、豚肉、豆腐、油揚げ
	緑	2			牛乳	牛乳
	黄	3			にんじん、青ピーマン、小松菜	にんじん、青ピーマン、ほうれん草
		4			キャベツ、にんにく、干し椎茸スライス、ねぎ	ごぼう、たけのこ、ねぎ
		5			ごはん、春雨、中華ポテト	ごはん、さつまいも、糸こんにゃく
		6			米油	マヨネーズ、いりごま、米油、ごま油
日にち	6		7	8	9	10
献立名	・ごはん ・わかさぎからあげ ・豚肉と野菜のみそ炒め ・お月見白玉汁 ・クレープ (さつまいもクリーム)		・バターロール ・デミグラスソースハンバーグ ・コーンサラダ ・オニオンスープ ・和梨ゼリー	・ごはん ・さんまの甘露煮 ・かぼちゃのどろ煮 ・きのこ豆腐のみそ汁	・ごはん ・鶏肉のしょうつつる焼き ・切り干し大根の炒め煮 ・里芋の豚汁 ・みかんゼリー	・ごはん ・焼肉丼 ・野菜たっぷり卵スープ
食品	赤	1	豚肉、みそ、鶏肉	さんま、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ	鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ	豚肉、鶏肉、豆腐、卵
	緑	2	牛乳、わかさぎ	牛乳	牛乳	牛乳
	黄	3	にんじん、青ピーマン	かぼちゃ、にんじん、こまつな	にんじん	にんじん、にら、チンゲンサイ
		4	にんにく、キャベツ、大根、ごぼう、干し椎茸、ねぎ	生姜、玉葱、枝豆、ぶなしめじ、白舞茸、ねぎ	玉葱、にんにく、切り干し大根、干し椎茸、枝豆、ねぎ	にんにく、玉葱、キャベツ
		5	ごはん、白玉餅、糸こんにゃく、クレープ	ごはん、片栗粉	ごはん、糸こんにゃく、里芋、みかんゼリー	ごはん、糸こんにゃく
		6	米油、ごま油	米油	米油	ごま油、いりごま
日にち	13		14	15	16	17
献立名	☆スポーツの日☆		☆秋休み☆	☆秋休み☆	・麦ごはん ・ポークカレー ・まめまめサラダ	☆潟上市統一献立☆ ・ごはん ・鶏肉の南蛮ソース ・とんぶりどぶきのソテー ・じゃがいものみそ汁
食品	赤	1			豚肉、豚ひき肉、水煮大豆	鶏肉、豚肉、厚揚げ、みそ
	緑	2			牛乳	牛乳
	黄	3			にんじん	にんじん、とんぶり、小松菜
		4			玉葱、にんにく、すりおろしりんご、枝豆、キャベツ、きゅうり	ねぎ、県産ふき水煮、ぶなしめじ、コーン缶、にんにく
		5			ごはん、強化押麦、じゃがいも	ごはん、片栗粉、じゃがいも
		6			バター、棒々鶏ドレッシング	米油、ごま油、オリーブ油
日にち	20		21	22	23	24
献立名	・ごはん ・マーボー丼 ・中華風コーンスープ ☆ココア揚げパン		・ごはん ・ささみのレモン煮 ☆春雨サラダ ☆ABCスープ	・ごはん ☆アジフライ (バックソース) ・れんこんとさつまいもの甘辛炒め ・小松菜のみそ汁	・わかめごはん ・鶏肉の香味焼き ・豚肉と大根の煮物 ☆せんべい汁	・ごはん ・手作りさばみそ煮 ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ももゼリー
食品	赤	1	豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉	アジフライ、豚肉、豆腐、みそ	鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、厚揚げ	さば、みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐
	緑	2	牛乳	牛乳	牛乳、わかめ	牛乳、こめひじき
	黄	3	にんじん、赤ピーマン、にら	にんじん、小松菜	にんじん、小松菜	にんじん、水菜
		4	ねぎ、にんにく、玉葱、たけのこ、ホールコーン缶、クリームコーン缶、キャベツ	れんこん、ごぼう、ねぎ	大根、干し椎茸、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ	生姜、椎茸スライス、枝豆、ねぎ
		5	ごはん、片栗粉、ミニコッペパン、ミルクココア	ごはん、さつまいも	ごはん、つきこんにゃく、かやきせんべい	ごはん、豚ひき肉、糸こんにゃく、ももゼリー
		6	米油、ごま油	米油、いりごま	米油	米油
日にち	27		28	29	30	31
献立名	・ごはん ・豚丼 ・野菜たっぷりみそ汁 ・りんごゼリー		☆醤油ラーメン ・黒糖コッペパン ・中華風サラダ	・鶏肉とごぼうの炊き込みごはん ・ほっけの塩焼き ・ほうれん草のごま和え ・さつまいも ・元氣ヨーグルト	・ごはん ・きのこソースハンバーグ ・にんじんしりしり ・さつまいものミネストローネ	・麦ごはん ・豆腐のキーマカレー ・カラフルサラダ
食品	赤	1	豚バラ肉、豚肩肉、みそ	鶏肉、油揚げ、ほっけ、豚肉、豆腐、みそ	ハンバーグ、卵、ツナ、ウインナー、鶏肉、大豆	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐
	緑	2	牛乳	牛乳、だし昆布、元氣ヨーグルト	牛乳	牛乳
	黄	3	にんじん、小松菜	ほうれん草、にんじん	にんじん、トマト缶	にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン
		4	玉葱、ごぼう、大根、キャベツ、ぶなしめじ、ねぎ	たけのこ、ごぼう、キャベツ、もやし、玉葱、ねぎ	ぶなしめじ、えのき、生椎茸、にんにく、玉葱	にんにく、玉ねぎ、ごぼう、グリーンピース、キャベツ、もやし、れんこん、コーン
		5	ごはん、糸こんにゃく、あきたどっさりりんごゼリー	ごはん、さつまいも、つきこんにゃく	ごはん、片栗粉、さつまいも、マカロニ	ごはん、強化押麦
		6	米油、ごま油	米油、すりごま	米油、バター	米油、すりおろしオニオンドレッシング