

令和7年度

10 月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

好ききらいをしないで食べよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料				栄養価	
				主食	おかず	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	
1	水			ごはん	ショウロンボウ(2個) わかめとツナの中華和え 肉団子とたまごのスープ	ぶたにく とりにく わかめ ツナ たまご	たまねぎ キャベツ だけのこ コーン きゅうり チンゲンサイ にんじん きくらげ はくさい おぎ	こめ かたくりこ あぶら ドレッシング こむぎこ		760 26.1 23.0 2.4	
2	木			(麦ごはん)	キーマカレー キャベツとハムのサラダ 梨	ぶたにく だいす スキムミルク ハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー グリーンピース キャベツ きゅうり トマト なし にんにく しょうが	こめ むぎ ジャがいも あぶら マカロニ ドレッシング カレールウ		941 31.9 20.6 2.6	
3	金	二中	 米粉パン キャラメルパテ		里芋のグラタン わかめサラダ マカロニ入りコンソメスープ	ベーコン ウインナー チーズ わかめ ツナ スキムミルク	たまねぎ にんにく ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ にんじん セロリー しめじ	パン キャラメルクリーム パンこ さといも バター ホワイトソース ドレッシング マカロニ こめこ		864 36.3 32.1 4.2	
6	月		お月見 献立	わかめごはん	笹かまとさつまいもの天ぷら 小松菜のごま和え 白玉団子汁 みかん	とりにく ささかまぼこ あおのり ちくわ わかめ こおりどうふ	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ こんにゃく みかん	こめ さとう あぶら さつまいも ごま てんぷらこ しらたまもち		842 26.7 18.4 2.9	
7	火		 バターロール パン		ベーコンとほうれん草のたまご焼き ツナサラダ マセドアンスープ	たまご チーズ ベーコン ウインナー ツナ	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん セロリー レモン	パン マヨネーズ さとう あぶら マカロニ ノンオイルドレッシング		785 31.6 31.9 3.7	
8	水		セレクト給食 二小、二中の 紅花使用	ごはん	セレクト給食 A:チキンカツ(ソース) B:白身魚のフライ(ソース) キャベツときゅうりの梅和え 白菜と厚揚げのみそ汁	とりにく カレイ ちくわ なまあげ みそ	きゅうり キャベツ しめじ うめ はくさい パセリ にんじん おぎ	こめ てんぷらこ パンこ あぶら		730 31.6 18.3 3.0	
9	木		村田の 秋祭り献立	紅花ぶかし (ごま塩)	サケのみそ焼き 筑前煮 ヨーグルト にらと豆腐のすまし汁	サケ とりにく とうふ ヨーグルト みそ	にんじん にら さやえんどう ごぼう だけのこ しいたけ こんにゃく えのきだけ にんにく べにばな	こめ もちこめ くり さとう ごま あぶら かたくりこ		757 36.4 17.7 3.2	
10	金			終 業 式							
14	火			秋 季 休 業 日							
15	水										
16	木			始 業 式							
17	金	一中	今月の魚は 「サバ」です！ みやぎ 水産の日	ごはん	サバの竜田揚げ ひじきの炒り煮 すいとん汁	サバ とりにく ひじき さつまあげ だいす あぶらあげ	にんじん えだまめ だいこん ねぎ ごぼう まいたけ こんにゃく しょうが こんにゃく	こめ さとう かたくりこ あぶら すいとんこ		901 31.8 32.2 2.6	
20	月			ごはん	特製焼き肉 りっちゃんのサラダ じゃがいもとしめじのみそ汁	ぶたにく ハム とうふ かつおぶし あぶらあげ こんぶ みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ミニトマト ねぎ しめじ レモン しょうが にんにく	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも		765 30.6 22.4 2.5	
21	火			ごはん	カツオと大豆の中華炒め ブロッコリーのチャイナサラダ キムチスープ	カツオ ぶたにく だいす ツナ	パプリカ だけのこ えだまめ ブロッコリー コーン きゅうり にんじん だいこん はくさい チンゲンサイ ねぎ しいたけ りんご しょうが にんにく	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま マヨネーズ はるさめ		823 39.0 23.6 2.6	
22	水			ごはん	豚肉とごぼうのかりと揚げ きゅうりと大根のあさづけ にらたま汁 角チーズ	ぶたにく とうふ たまご チーズ	きゅうり にんじん にら ごぼう だいこん しいたけ えのきだけ しょうが	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま		807 33.3 22.2 2.6	
23	木			給食はありません							
24	金	一中		横割り丸パン	チーズハンバーグ キャベツときゅうりのレモン和え コーンポタージュ シヤインマスカット(2個)	ぶたにく とりにく ハム なまクリーム チーズ スキムミルク	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり パプリカ パセリ コーン シヤインマスカット	パン さとう あぶら じゃがいも クルトン バター ドレッシング ホワイトソース		1006 35.9 34.2 3.7	
27	月			給食はありません							
28	火			ごはん	五目そぼろ 大学芋 かぶのみそ汁	たまご とりにく とうふ ぶたレバー だいす あぶらあげ みそ	にんじん グリンピース かぶ ねぎ えのきだけ しいたけ しょうが	こめ あぶら さとう さつまいも はちみつ ごま		844 36.6 19.5 2.4	
29	水		二小 リクエスト 給食	五目ごはん	とりの唐揚げ アメリカンサラダ 豚汁 もちアイス	とりにく ぶたにく ハム あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ コーン だいこん はくさい えだまめ こんにゃく レモン しょうが にんにく	こめ もちこめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ポテトチップス		940 36.8 32.0 3.5	
30	木		背割りコッパ パン		ケチャップウインナー(3本) 枝豆とコーンのソテー 秋のシチュー	ウインナー ベーコン とりにく なまクリーム スキムミルク	コーン えだまめ ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ にんにく	パン さとう バター さつまいも ホワイトソース		1043 33.5 39.5 3.5	
31	金		ハロウィン 献立	(麦ごはん)	ハヤシライス グリーンサラダ かぼちゃのパウンドケーキ	ぶたにく ハム たまご	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース トマト ブロッコリー きゅうり マッシュルーム にんにく	こめ むぎ ジャがいも マーガリン あぶら ホットケーキミックス さとう ドレッシング チミグラスルウ		823 28.1 22.5 2.3	
月平均栄養価				エネルギー: 852kcal たんぱく質: 32.9g 脂質: 25.7g 塩分: 3.0g							

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある1日～3日、7日～9日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。



丈夫な歯をつくらう!

「カルシウムたっぷりメニュー」

よくかんで食べよう!

「かみかみメニュー」

