



令和7年度10月 学校給食献立予定表



埴町学校給食センター

日	曜	欠食校	献立名	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	【栄養価】			
				おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに13才*の ものになる	13才* → たんぱく質・脂質・塩分			
1	水		ごはん 牛乳 チンジャオロース ハンサンスー 中華めなごスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ロースハム	だけのこ バブリカ にんじん だいこん きゅうり なめこ 白菜 ねぎ	米 米油 三温糖 かたくり粉 白ごま ごま油	476 19 14.4 1.9 601 24 17.4 2.4 708 27 19.3 2.8			
2	木		ごはん 牛乳 さけの塩焼き キャベツとひき肉の炒め物 にら玉汁	牛乳 さけ 豚肉 たまご みそ	キャベツ 緑豆もやし にんじん にら	米 じゃがいも ごま油 米油	488 25.1 13.8 2.1 615 31.1 16.5 2.6 712 34.0 17.9 3.0			
3	金		麦ごはん 牛乳 納豆 カレー肉じゃが のっぺい汁	牛乳 納豆 豚肉 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん 糸こんに いるげん だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 じゃがいも 米油 カレー粉 三温糖 かたくり粉	482 19.4 14.7 1.5 634 26.3 19.1 1.6 733 29.2 20.7 1.9			
6	月		【お月見献立 🍁🌕】 まいたけごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグ (デミグラスソース) ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁 お月見デザート	牛乳 ハンバーグ 油揚げ	ほうれん草 大豆もやし にんじん たまねぎ だいこん まいだけ ごぼう	米 バター ウスターソース デミグラスソース 三温糖 白ごま お月見団子 (小・中) 十五夜ゼリー (幼)	502 18.8 16.3 1.8 657 22.8 19.0 2.3 793 27.7 22.6 2.7			
7	火		中華めん 牛乳 かぼちゃの春巻き コーンサラダ 豆乳担々麺汁	牛乳 豚肉 豆乳	チンゲン菜 緑豆もやし にんじん ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	中華めん 白ごま ごま油 ごまら油 三温糖	544 19.8 17.9 1.5 647 24.0 20.5 2.0 821 29.9 22.6 2.3			
8	水		ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え 豚汁	牛乳 豚肉 いわし みそ 豆腐 かつお節	ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	米 さといも ごま油 マヨネーズ	491 23.2 15.0 1.8 621 28.7 18.1 2.3 724 31.7 20.1 2.7			
9	木	両幼稚園 両小学校	キムチチャーハン 牛乳 白玉焼き風オムレツ ツナサラダ 鶏ごぼうスープ	牛乳 豚肉 大豆ミート 白玉焼き風オムレツ なると ツナ こんにゃ きわかめ 鶏肉 豆腐	にんじん たまねぎ 白菜キムチ だいこん きゅうり つきこん ごぼう ねぎ ほうれん草 ししいだけ	米 米油 ごま油 青じそドレッシング	幼稚園なし 小学校なし 756 30.5 22.7 3.2			
10	金	両小学校	【目のあいごデー 🍷】 ごはん 牛乳 ホキのみそだれかけ ひじきの炒め物 さつまいものみそ汁 ブルー	牛乳 ホキ みそ 鶏肉 ひじき 大豆 さつま揚げ	にんじん ごまつな いるげん つきこん ブルー	米 米油 三温糖 白ごま さつまいも	522 23.1 13.5 2.1 634 26.8 15.7 2.5 728 29.6 16.9 2.8			
13	月		スポーツの日							
14	火		食パン 県産リンゴジャム 牛乳 照焼チキン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい だいこん トマト缶 れもん	食パン 米油 県産リンゴジャム マカロニ 三温糖 かたくり粉	539 23.4 19.4 2.1 670 27.8 22.4 2.7 805 33.1 25.9 3.3			
15	水		ごはん 牛乳 豚肉のコロッケ 野菜のブルコギ 里芋のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ	緑豆もやし たまねぎ キャベツ にら にんじん ほうれん草	米 じゃがいも さといも 三温糖 ごま油 中濃ソース	555 29.0 22.0 1.8 667 32.4 24.6 2.1 826 42.1 30.6 2.6			
16	木	埴小	ごはん 牛乳 たらひのピザソース焼き ごぼうのサラダ たまごスープ	牛乳 たら ロースハム チーズ たまご わかめ	たまねぎ しめじ バブリカ ごぼう きゅうり にんじん パセリ	米 三温糖 米油 マヨネーズ かたくり粉	501 25.2 15.4 1.6 622 29.0 18.5 2.0 733 33.7 20.7 2.3			
17	金		麦ごはん 牛乳 海そうサラダ ボークカレー ヨーグルト (ヤクルト)	牛乳 豚肉 粉チーズ ソフトチキン こんにゃ きわかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	米 麦 じゃがいも 米油 ごま油 三温糖 カレー粉 カレールウ	553 19.6 15.4 2.4 685 23.5 18.5 2.9 797 26.8 20.0 3.4			
20	月	中学校	ごはん ぶりかけ 牛乳 だし巻玉焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 玉子焼き 豚肉 油揚げ わかめ ぶりかけ みそ	にんじん 切干大根 えだまめ ねぎ つきこん	米 米油 じゃがいも 三温糖	520 21.1 15.8 2.1 634 24.6 18.0 2.4 732 27.3 19.2 2.8			
21	火		丸パン 牛乳 さつまいものコロッケ キャベツのサラダ コーンポタージュ	牛乳 ロースハム	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ	丸パン バター さつまいもコロッケ 三温糖 米油 ごま油	500 15.2 15.8 2.3 652 19.8 19.1 2.8 779 23.2 22.4 3.3			
22	水		【こども園希望献立 🍷】 わかめごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのごまみそ和え ひじきとツナのサラダ かきたま汁 りんごゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ たまご 豆腐 大豆 わかめ みそ	こんにゃく にんじん たまねぎ ごまつな	米 米油 かたくり粉 マヨネーズ りんごゼリー 白ごま	570 22.2 20.7 1.8 711 27.4 25.2 2.2 833 31.7 28.7 2.7			
23	木	こども園	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそ焼き ほうれん草とベーコンのソテー 厚揚げともやしのみそ汁	牛乳 さわら ベーコン 厚揚げ みそ	キャベツ ほうれん草 にんじん しめじ とうもろこし 緑豆もやし	米 ゆずドレッシング 米油 オイスターソース	541 21.3 20.6 2.0 649 24.6 22.4 2.4 771 28.8 25.9 2.8			
24	金	こども園	ごはん 牛乳 豚キムチ ハムマリネサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ロースハム わかめ 豆腐	白菜 にんじん ねぎ キムチ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 ごま油 白ごま マリネドレッシング	483 18.6 14.9 1.8 609 23.0 17.9 2.2 717 26.4 20.0 2.6			
27	月	両幼稚園 両小学校	ジャージャーめん 牛乳 ヨーグルト和え チンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ だけのこ にんじん チンゲン菜 えのき ねぎ みかん缶 りんご缶 もも缶	ソフトめん 米油 ごま油 三温糖 かたくり粉 アロエ	幼稚園なし 小学校なし 810 29.1 18.7 3.0			
28	火	両幼稚園	コッペパン 牛乳 ボークウィンナー スイートポテトサラダ 野菜のスープ	牛乳 ウィンナー ロースハム ベーコン	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれん草	コッペパン さつまいも マヨネーズ	477 19.5 17.7 2.4 612 24.1 21.0 3.0 753 29.2 24.7 3.7			
29	水		ごはん 牛乳 さばのカレー醤油焼き 笹垣ごぼうのきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ みそ	にんじん いるげん つきこん かぼちゃ たまねぎ	米 カレー粉 米油 白ごま 三温糖	504 23.3 14.1 1.9 635 28.8 16.9 2.4 731 31.5 17.8 2.8			
30	木	中学校	ごはん 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ (きのこソース) チキンボン酢和え 小松菜のみそ汁 パンパンキンパロア (笹幼)	牛乳 ハンバーグ ソフトチキン 油揚げ かつお節 みそ	ぶなしめじ えのき きゅうり にんじん ごまつな だいこん たまねぎ	米 デミグラスソース ハヤシルウ 米油 三温糖 白ごま パンパンキンパロア (笹幼)	506 20.3 16.4 1.6 659 26.4 21.0 1.9 752 29.0 22.2 2.3			
31	金	笹幼	【ハロウィン献立 🍷🎃】 ごはん 牛乳 赤魚の甘みそ焼き きのこごはんの具 大根のみそ汁 パンパンキンパロア	牛乳 豚肉 油揚げ 赤魚 鶏肉 みそ	ぶなしめじ えのき にんじん ごぼう えだまめ ししいだけ だいこん なめこ ねぎ	米 三温糖 米油 パンパンキンパロア	533 26.3 13.1 2.0 642 31.8 15.4 2.5 739 35.0 16.5 2.9			

※ 材料等の都合により、献立変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養価は上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】

