

令和7年10月 給食献立表 松島中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
1	水	麦ごはん		鶏肉の竜田揚げ もやしのごまあえ 豆腐のみそ汁	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ あげ みそ かたくちいわし	しょうが もやし キャベツ ねぎ にんじん えのきたけ だいこん	850 35.2
2	木	食パン		ポパイスパゲティ ブチドッグ たこ焼き・りんごあめ	食パン パゲティ バター オリーブ油 砂糖 ホームケーキミックス	牛乳 ベーコン ウィンナー 魚肉ソーセージ たこ焼	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ にんにく りんご	815 29.1
3	金	チキンライス		トマトオムレツ ドレッシングサラダ コンソメスープ	米 油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	鶏肉 ベーコン 牛乳 ハム トマト缶	たまねぎ にんじん グリンピース レタス きゅうり パセリ	802 27.5
6	月	みたらしだんごパン		うさぎハンバーグ レタス さつまいもポタージュ	コッペパン 砂糖 オリーブ油 さつまいも	牛乳 スクールハンバーグ 枝豆 ミックスビーンズ ベーコン 鶏肉 クリーム	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ ミルポア	822 35.5
7	火	麦ごはん		麻婆豆腐 中華和え	米 麦 砂糖 でんぷん 油 春雨 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 焼豚 卵	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ にら もやし きゅうり	831 34.8
8	水	白ごはん		南瓜のそぼろ煮 小松菜ごまあえ 瀬戸風味	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ ふりかけ	かぼちゃ しょうが にんじん グリンピース たまねぎ こまつな もやし	740 29.3
9	木	ブルーベリーパン		ミネストローネ ハムサラダ	食パン 砂糖 じゃがいも オリーブ油	卵 チーズ ヨーグルト 牛乳 ミートボール ベーコン 枝豆 ハム	ブルーベリージャム たまねぎ にんじん キャベツ トマト コーン トマトジュース にんにく きゅうり	736 27.6
10	金	ひじきごはん		いわしの生姜煮 塩こんぶあえ けんちん汁	米 砂糖 油 こんにゃく さといも	鶏肉 あげ 大豆 牛乳 豆腐 いわし生姜煮 かつおぶし 削り節	ひじき にんじん ごぼう もやし グリンピース ピーマン こんぶ だいこん ねぎ しいたけ だしこんぶ	777 31.1
14	火	丸パン		わかめうどん 肝っ子竜ちゃん	丸パン(カット) うどん麺 油 でんぷん さつまいも ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ あげ わかめ かつお節 だしこんぶ 削り節 若とりレバー竜田揚げ	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ しいたけ しょうが にんにく	815 35.4
15	水	麦ごはん		いもの子汁 みそ豚(野菜炒め)	米 麦 さといも(冷凍) 油 じゃがいも こんにゃく	牛乳 ちくわ 厚揚げ みそ 豚肉 かたくちいわし	にんじん だいこん ねぎ もやし にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン	798 32.1
16	木	コッペパン		クリームシチュー ツナサラダ りんごジャム	コッペパン じゃがいも マカロニ 小麦粉 マーガリン こめサラダ油 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ベーコン ハム ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン きゅうり キャベツ りんごジャム	720 28.4
17	金	こぎつねごはん		ひじきがんも がねあげ すまし汁	米 精麦 砂糖 油 さつまいもでん粉 さつまいも ホームケーキミックス でんぷん	鶏肉 あげ 枝豆 牛乳 卵 豆腐 しほり豆腐 かまぼこ 削り節	しょうが にんじん たまねぎ ひじき ねぎ	842 30.3
20	月	ポークカレーライス		ブロッコリサラダ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	豚肉 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ブロッコリー きゅうり	857 27.5
21	火	くりのクリームパン		ポトフ ちりめんサラダ	コッペパン 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも 油 オリーブ油	卵 牛乳 クリーム ウィンナー ベーコン ちりめん	たまねぎ にんじん しめじ いんげん コーン キャベツ ミルポア レタス きゅうり	741 25.0
22	水	林田さんのごはん		さけフライ ピーナツあえ 豚汁	米 油 小麦粉 砂糖 さといも こんにゃく	牛乳 鮭フライ ハム 豚肉 豆腐 みそ かたくちいわし	キャベツ きゅうり コーン ねぎ だいこん にんじん ごぼう	832 30.7
23	木	ミルクパン		ペンネミートソース ほうれん草サラダ	ミルクパン 砂糖 油	牛乳 牛肉 豚肉 チーズパウダー ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 しめじ エリンギ	813 33.8
24	金	中華おこわ		パンサンズー 五目スープ	米 砂糖 ごま油 油 はるさめ	豚肉 あげ 牛乳 ハム 卵 豆腐 むきえび	山菜水煮 しいたけ たけのこ にんじん きくらげ きゅうり もやし ねぎ しょうが	742 31
27	月	わかめごはん		ちゃんぽんスープ 大根サラダ	米 麦 ごま ちゃんぽん麺 油 砂糖	味わかめ 牛乳 豚肉 いか足 むきえび ハム	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ コーン だいこん きゅうり	768 29.9
28	火	コッペパン		グラタン オニオンスープ みかんジャム	コッペパン スパゲティ 小麦粉 マーガリン じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ いんげん パセリ キャベツ コーン ミルポア みかんジャム	750 26
29	水	麦ごはん		ちゃんこ鍋 ひじきポテトサラダ 味のり	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 このしろ いわし みそ 豚肉 豆腐 ツナ 味付けのり	しょうが 白菜 ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ ひじき コーン きゅうり	771 36.5
30	木	オバケーキ		パンプキンシチュー マカロニサラダ ハロウィンゼリー	小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 マカロニ マーガリン スパゲティ	卵 牛乳 チョコレート 鶏肉 ベーコン ハム	たまねぎ かぼちゃ にんじん グリンピース コーン キャベツ かぼちゃペースト きゅうり	842 30.8
31	金	くりのコロッケ丼		きんぴらごぼう	米 麦 油 砂糖 ごま くりコロッケ	卵 かまぼこ かつおぶし 牛乳	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ ごぼう いんげん	780 24.6

秋の味覚が続々と...

食欲の秋、秋が旬の食べ物を取り入れました。(くり、きのこ、さつまいも)給食で秋を感じましょう。

10月10日は目の愛護デー

8日~10日は、目に良い食べ物を毎日取り入れています。元気で健康な目を保つには、きちんと栄養をとることも大事です。

今月の郷土料理 がねあげ

「がね」とは、天草の方言で「かに」を意味します。ササゲを太めの拍子切りにして、甘い衣をからめて4~5本くっつけて揚げた姿がカニに似ていることからこの名前がつけました。

★今月の手作り★

2(木) りんごあめ
6(月) みたらしだんごパン
9(木) ブルーベリーパン
17(金) がねあげ
21(火) くりのクリーム
30(木) オバケーキ

