



令和7年10月 大矢野中学校献立表

今月の給食目標
目によい食べ物を知ろう!!!

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	ひのくにパン		汁ビーフン レバーマリアナソース	ひのくにパン ビーフン 澱粉 油 熊本県産薄力小麦粉 じゃがいも 砂糖	普通牛乳(飲用) 豚肉 かまぼこ 鶏肉 国産鶏レバー 竜田揚げ	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ	755 31.1
2	木	麦ごはん		根菜のそぼろ煮 コーンサラダ	米 精麦(ぶちまる君) 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 鶏肉 いんげん さつま揚げ	かぼちゃ だいこん にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ (冷)ホールコーン きゅうり	801 29.0
3	金	丸パン		オニオンスープ あおさ入りホキフライ ポテトサラダ	丸パン 油 じゃがいも 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) ハム あおさ入りホキフライ	たまねぎ キャベツ にんじん (冷)カリフラワー きゅうり (冷)ブロッコリー	781 28.5
十五夜🌕								
6	月	お芋ご飯		豚汁 野菜しんじょう おかかあえ	水稲めし(精白米) ごま 砂糖 さつまいも こんにゃく	普通牛乳(飲用) 豚肉 豆腐 いりこ かつお節 野菜しんじょう	にんじん ごぼう ねぎ きゅうり だいこん もやし	826 30.1
7	火	麦ごはん		親子煮 切り干し大根のサラダ ちくわの磯辺あげ	米 精麦(ぶちまる君) 油 じゃがいも 砂糖(三温) 薄力粉 でんぷん 大豆白絞油	普通牛乳(飲用) 鶏肉 卵 ハム かまぼこ 凍り豆腐 いんげん かつお節 ちくわ	にんじん たまねぎ しいたけ こんぶ キャベツ きゅうり コーン だいこん	1,008 42.9
8	水	ピザトースト		春雨スープ ツナごぼうサラダ	食パン 砂糖(三温) はるさめ ごま油	ベーコン ミックスチーズ 普通牛乳(飲用) ノンドリップツナ	たまねぎ ビーマン コーン ねぎ もやし にんじん キャベツ きくらげ きゅうり ごぼう	732 24.6
9	木	麦ごはん		けんちん汁 豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	米 精麦(ぶちまる君) ごま油 こんにゃく つきこんにゃく 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 鶏肉 豆腐 かつお節 豚肉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんぶ もやし たまねぎ チンゲンサイ	748 31.5
目の愛護デー								
10	金	食パン		ブルーベリージャム トマト煮込み ブロッコリーサラダ	食パン マカロニ じゃがいも 砂糖	普通牛乳(飲用) 豚肉 ハム 枝豆むき身	ブルーベリージャム にんじん たまねぎ おろしにんにく ダイストマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	705 26.9
13	月	🏆🏐🏈🏊🏆 スポーツの日 🏆🏐🏈🏊🏆						
14	火	ごはん		豆乳みそ汁 ひじきの炒め煮 厚焼きたまご	米 こんにゃく ごま油 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 豆腐 あげ いりこ 豆乳 厚焼卵	にんじん だいこん ねぎ ひじき いんげん	710 24.3
15	水	コッペパン		カレーポトフ ナゲット フレンチサラダ	コッペパン じゃがいも 砂糖(三温) 刈-ブ オイル	普通牛乳(飲用) ウィンナー ナゲット	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン	703 24.0
ふるさとくまさんデー ～ハ代～								
16	木	麦ごはん		ちくわ入りのついで汁 しょうが焼き トマトサラダ	米 精麦(ぶちまる君) でんぷん こんにゃく 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) ちくわ 豆腐 かつお節 豚肉 ノンドリップツナ	にんじん だいこん ごぼう こんぶ トマト きゅうり キャベツ	732 30.8
17	金	いちご蒸しパン		クリームスパゲティ ナッツサラダ	ホームケーキミックス バター 熊本県産薄力小麦粉 砂糖(三温) パセリ ピーナッツ オリーブ油	牛乳 普通牛乳(飲用) ベーコン チーズ クリーム	いちごジャム たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ キャベツ きゅうり	800 25.2
20	月	麦ごはん		豆腐とわかめのみそ汁 さんま甘露煮 ごま和え	米 精麦(ぶちまる君) ごま 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 豆腐 あげ いりこ さんま甘露煮	たまねぎ わかめ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし にんじん	782 32.9
21	火	麦ごはん		秋の実りカレー コールスローサラダ	米 精麦(ぶちまる君) 油 さつまいも じゃがいも 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) とり肉 ハム	たまねぎ にんじん しめじ 水煮れんこん にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	884 24.2
22	水	セルフバーガー		卵スープ	丸パン じゃがいも でんぷん	国産ミートのハンバーグ 卵 普通牛乳(飲用)	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ もやし ねぎ	724 30.5
味の旅万博～大阪～								
23	木	かやくごはん		船場汁 ソース炒め	米 精麦(ぶちまる君) 砂糖 つきこんにゃく サラダ油	鶏肉 あげ 普通牛乳(飲用) 白身魚と野菜の団子 かつお節 錦糸卵 ぶた肉 むき枝豆	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ もやし	732 30.5
合唱コンクール♪								
24	金	はちみつトースト		煮込みうどん ビーンズサラダ	食パン バター はちみつ 砂糖(三温) うどん	普通牛乳(飲用) あげ 鶏肉 かまぼこ かつお節 むき枝豆 ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ しいたけ こんぶ キャベツ きゅうり コーン	726 27.8
27	月	ごはん		キムチチゲ ごまネーズ和え のり佃煮	米 しらたき ごま	普通牛乳(飲用) 豚肉 あげ 豆腐 ちくわ	白菜キムチ だいこん にんじん にら 白菜 きゅうり キャベツ コーン のり佃煮	714 22.4
28	火	麦ごはん		マーボー春雨 中華風酢の物	米 精麦(ぶちまる君) 緑豆春雨 砂糖(三温) ごま油 でんぷん	普通牛乳(飲用) 豆腐 豚肉 蒸し挽き割り大豆	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく わかめ しょうが きゅうり もやし	773 26.6
29	水	あげぱん		肉団子スープ ちりめんサラダ	コッペパン 黄粉 砂糖(三温) 油 ごま	普通牛乳(飲用) ちりめん 肉団子	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり きくらげ(ｽｲｽ)	736 24.0
30	木	えだ豆こんぶごはん		おでん ごま味噌和え	米 こんにゃく さといも(冷) ごま 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) がんもどき 鶏肉 生揚げ うすら卵 かつお節	えだまめ こんぶ にんじん だいこん きゅうり もやし キャベツ	781 30.3
HALLOWEEN								
31	金	かぼちゃパン		コーンポタージュ パンプキンロール えだまめサラダ・ハロウィンゼリー	かぼちゃパン じゃがいも バター ｸﾘｰﾑﾀﾞｰｼﾞｭ 砂糖 パンプキンロール 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) チーズ 牛乳 クリーム むき枝豆	しめじ たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり ハロウィンゼリー	718 23.8