



# 令和7年10月 大矢野中学校献立表

今月の給食目標  
目により食べ物を知ろう！！！

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	牛乳	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 濃粉油 熊本県産薄力小麦粉 ジャガイモ 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	牛乳	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	牛乳	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 ジャガイモ 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 🎃		豚汁 野菜しんじょう おかかえ	牛乳		水稻めし(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
6	月	お芋ご飯	牛乳					
7	火	麦ごはん	牛乳	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 でんぶん 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	牛乳	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 ピーマン 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	牛乳	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
日の愛護デー		ブルーベリージャム トマト煮込み プロッコリーサラダ	牛乳		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
10	金	食パン	牛乳					
13	月	<h2>スポーツの日</h2>						
14	火	ごはん	牛乳	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	牛乳	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) カリーポル	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 ～八代～		ちくわ入りのっpei汁 しょうが焼き トマトサラダ	牛乳		米 精麦(ぶちまる君) でんぶん 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
16	木	麦ごはん	牛乳					
17	金	いちご蒸しパン	牛乳	クリームスパゲティ ナツツサラダ	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) 八ヶツイ ピーナツオリーブ油	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	牛乳	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 えのきだけ ねぎ キャベツ もやし にんじん	782 32.9
21	火	麦ごはん	牛乳	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 ジャガイモ 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	牛乳	卵スープ	丸パン ジャガイも でんぶん	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～		船場汁 ソース炒め	牛乳		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 しょうが たまねぎ えのきだけ だいこん キャベツ もやし	732 30.5
23	木	かやくごはん	牛乳					
合唱コンクール♪		煮込みうどん ビーンズサラダ	牛乳		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 ミックスペースト	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ こんぶ キャベツ きゅうり しめじ こんぶ キャベツ コーン のり佃煮	726 27.8
24	金	はちみつトースト	牛乳					
27	月	ごはん	牛乳	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	牛乳	マー婆ー春雨 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 でんぶん	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 だけのこ しいたけ ねぎ ににく わかめ しょうが きゅうり もやし	773 26.6
29	水	あげぱん	牛乳	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(ライ)	736 24.0
30	木	えだ豆こんぶごはん	牛乳	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 うずら卵 かつお節	えだまめ こんぶ にんじん だいこん キュウリ もやし キャベツ	781 30.3
HALLOWEEN		コーンボタージュ パンフキンロール えだまめサラダ・ハロウィンゼリー	牛乳		かぼちゃパン ジャガイも バター クリーミー ターザー サラダ パンフキンロール 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 バセリ コーン キャベツ きゅうり ハロウィンゼリー	718 23.8
31	金	かぼちゃパン	牛乳					