

令和 7 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる（黄）	体をつくる（赤）	体の調子をととのえる（緑）	
1 水	○	卵丼（麦ご飯）	米、麦、砂糖、でん粉	鶏卵、豚肉	玉ねぎ、人参、たけのこ さやいんげん	625
		じゃがいものバターしょうゆ	じゃが芋、バター			25.9
		のりとツナの和え物	砂糖	ツナ、のり	小松菜、もやし	
2 木	○	ひじきご飯	米、こんにゃく、砂糖、油	ひじき、鶏肉、油揚げ	人参	566
		いわしフライ	パン粉、小麦粉、油	いわし		23.5
		なめたけ和え			小松菜、キャベツ、もやし えのきたけ	
3 金	○	白飯	米			624
		大豆ミート入り塩麻婆豆腐	でん粉、油	豆腐、豚肉、大豆	玉ねぎ、たけのこ、人参、ねぎ しいたけ、にんにく、生姜	29.8
		小松菜とわかめのサラダ	砂糖、ごま	わかめ	小松菜、きゅうり、コーン	
		りんご			りんご	
6 月	○	お月見献立 ～月に見立てた白玉団子が入った月見団子汁を提供します。～				
		さんまのかば焼き丼（麦ご飯）	米、麦、でん粉、油、砂糖	さんま		681
		浅漬け	ごま		キャベツ、きゅうり、人参	24.1
		月見団子汁	油、里芋、白玉もち でん粉、砂糖	鶏肉、油揚げ、かまぼこ	人参、大根、小松菜 かぼちゃ	
7 火	○	近畿地方の郷土料理 ～京都府の郷土料理、京都風たぬきうどんです。何が違うのかな??～				
		地粉うどん	小麦粉			591
		京風たぬきうどん	砂糖、でん粉	鶏肉、油揚げ、ちくわ	人参、しいたけ、ねぎ 生姜	27.0
		きびなごサクサク揚げ	油、小麦粉、砂糖、でん粉	きびなご	生姜	
		小松菜の粒マスタード和え		ツナ	小松菜、キャベツ、人参 玉ねぎ、にんにく	
8 水	○	麦ご飯	米、麦			566
		じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋、油、砂糖 でん粉	鶏肉	玉ねぎ、人参、たけのこ さやいんげん、生姜、しいたけ	22.6
		きのこ入りおひたし			小松菜、人参、しめじ	
9 木	○	麦ご飯	米、麦			620
		卵と豆腐のチリソース	油、砂糖、でん粉	鶏卵、豚肉、豆腐	玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ にんにく、生姜、赤ピーマン	24.8
		ビーフンサラダ	ビーフン、油、砂糖、ごま	ハム	きゅうり、もやし	
10 金	○	目の愛護デー ～目の健康に役立つ栄養アントシアニンが含まれるブルーベリーを使ったゼリーを提供します。～				
		豆とウィンナーのピラフ	米、バター、油	ウィンナー、大豆	玉ねぎ、人参、マッシュルーム グリーンピース	608
		赤魚の香草フライ	小麦粉、油、パン粉、でん粉	赤魚	バジル	23.1
		マカロニスープ	マカロニ、油		キャベツ、玉ねぎ、人参、大根 セロリー、小松菜	
		ブルーベリーゼリー	砂糖		ブルーベリー	
14 火	○	黒糖きな粉揚げパン	小麦粉、油、砂糖	きな粉		595
		マンハッタンクラムチャウダー	じゃが芋、油	ベーコン、白いんげん豆、あさり	玉ねぎ、セロリー、人参、トマト にんにく、マッシュルーム	24.4
		小松菜とハムのサラダ	油	ハム	キャベツ、きゅうり、小松菜 コーン、玉ねぎ	
15 水	○	麦ご飯	米、麦			683
		さばのみそ煮	砂糖	さば	生姜、ねぎ	32.4
		五目豆	油、砂糖、こんにゃく	鶏肉、昆布、大豆	人参	
		豚汁	油、じゃが芋	豚肉、豆腐、油揚げ	大根、人参、ごぼう、ねぎ	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
16 木	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			650 27.3
		なまあ ちゅうか に 生揚げの中華煮	砂糖、里芋、油、でん粉	生揚げ、豚肉、うずら卵	人参、玉ねぎ、たけのこ、生姜 ピーマン、にんにく、しいたけ	
		だいにん 大根サラダ	油、砂糖	ツナ	大根、きゅうり、コーン	
17 金	○	きのこクリームスパゲティ	スパゲティ、油、小麦粉 バター	ベーコン、ほたて、牛乳 チーズ、生クリーム	しいたけ、しめじ、エリンギ 人参、玉ねぎ、小松菜	576 20.0
		ポテチサラダ	油、砂糖、じゃが芋		キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ	
		なし 梨			梨	
20 月	○	わかめ はん わかめご飯	米、ごま	わかめ		599 23.7
		ししゃもフリッター	小麦粉、油、砂糖、でん粉	ししゃも		
		こんさい しる 根菜のみそ汁	じゃが芋		人参、大根、しめじ、ねぎ 小松菜	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
21 火	○	ちゅうかめん ホット中華麺	小麦粉			709 27.4
		とうにゅうたんめん ごま豆腐担々麺	油、ごま、でん粉	豚肉、豆乳	生姜、にんにく、人参、たけのこ しいたけ、ねぎ、チンゲン菜	
		まめ しお いもと豆の塩キャラメル	さつま芋、でん粉、油 砂糖、バター	大豆		
		ちゅうか 中華サラダ	春雨、油、砂糖		小松菜、人参、大根、もやし	
22 水	○	うんどうかい こぎつね寿司	米、油、砂糖	昆布、鶏肉、油揚げ	人参、さやえんどう	569 17.3
		さくら たつたあ 鯖の竜田揚げ	油、でん粉	鯖	生姜	
		き ぼ だいこん ツナと切り干し大根のサラダ	砂糖、油	ツナ	ほうれん草、切り干し大根 もやし、きゅうり	
23 木	○	はちみつパン	小麦粉、はちみつ、砂糖			638 25.4
		ウインナーのクリーム煮	じゃが芋、油、小麦粉 バター	ウインナー、鶏肉 白花豆、牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ	
		ポパイサラダ	油、砂糖		ほうれん草、キャベツ きゅうり、コーン	
24 金	○	うんどうかい おうえんこんだて あかくみ しろうくみ れんしゅう せいか だ 運動会応援献立 ～赤組も白組も、練習の成果を出しきりましょう！～				608 19.4
		むぎ はん 麦ご飯	米、麦			
		スタミナカレー	じゃが芋、油、小麦粉 バター、砂糖	豚肉	人参、玉ねぎ、にんにく 生姜、りんご	
		チーズ入りサラダ	油、砂糖	チーズ、ハム	コーン、キャベツ、きゅうり	
29 水	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			628 27.0
		なまあ に 生揚げのすき煮	砂糖、じゃが芋、こんにゃく 油	豚肉、生揚げ	人参、玉ねぎ	
		ゆかり ぁ ゆかり和え	ごま		きゅうり、キャベツ もやし、ゆかり	
30 木	○	ひ こんだて うけつけちゅうがっこう く うけつけちゅう うけつけしょう ひがしおなりしょう おおさとしょう どういつ こんだて ていきょう つぼみの日献立 ～植竹中学校区(植竹中・植竹小・東大成小・大砂土小)で統一した献立を提供します。～				668 28.0
		なかよしソイ丼(麦ご飯)	米、麦、油、カレールウ、 砂糖、でん粉	大豆、豚肉、ベーコン	春菊、枝豆	
		あ しゅうまい 揚げ焼売	でん粉、砂糖、小麦粉、油	鶏肉、豚肉、ほたて、大豆	生姜、玉ねぎ、にんにく	
		つぼみサラダ	砂糖、油、ごま マヨネーズ(卵不使用)		カリフラワー、ブロッコリー、 人参、キャベツ	
31 金	○	こんだて つか こんだて ていきょう ハロウィン献立 ～かぼちゃを使った献立を提供します。～				605 25.2
		ツイストパン	小麦粉、砂糖			
		パンプキンシチュー	油、小麦粉、バター	鶏肉、ベーコン、豆乳、チーズ	玉ねぎ、人参、かぼちゃ	
		ハムサラダ	油	ハム	キャベツ、きゅうり、人参 ほうれん草、玉ねぎ	

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。 ☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。 ☆6年生は修学旅行のため、10月2日(木)・3(金)の給食はありません。 ☆1年生は校外学習のため、10月15日(水)の給食はありません。 ☆2年生は校外学習のため、10月31日(金)の給食はありません。	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
	エネルギー(kcal)	621
	たんぱく質(g)	25.2
	給食栄養摂取基準値(中学年)	
	エネルギー(kcal)	650
	たんぱく質(g)	21.1～32.5