



令和7年 10月献立予定表



八王子市立南大沢中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜など	血や肉になる		熱や力になる		からだの調子を整える		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
1水	ごはん 市制記念日	○	夕焼小焼やき みそ汁 キャベツのごまじゃこあえ	ホキ豆腐 油揚げみそ	カットわかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米さとう	マヨネーズ ごま	にんじん	なめこ ながねぎ キャベツ	745 kcal 31.9 g 26.5 g 2.8 g
2木	セルフサンド (マッシュポテト)	リンゴジュース	チキンときのこのクリームシチュー ビーンズサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん パセリ	たまねぎしめじ マッシュルーム キャベツ コーン りんごジュース	789 kcal 24.5 g 26.3 g 2.6 g
3金	秋月ごはん	○	石垣げ 即席漬け 八王汁	ちくわ 油揚げみそ	牛乳	米 黒米 さとう 小麦粉 でんぶん さつまいも	くり油 ごま ごま油	にんじん こまつな チンゲン菜	きゅうりキャベツ だいこん しいたけ かぶながねぎ 根しょうが	720 kcal 23.6 g 19.3 g 2.9 g
6月	こぎつねごはん 十五夜	○	芋の子汁 お月さまだんご(みたらし)	油揚げ 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	米さとう さといも こんにゃく 白玉粉 上新粉 でんぶん	ごま	にんじん かぼちゃ	根しょうが ながねぎ だいこん しめじ	735 kcal 24.3 g 19.3 g 3.0 g
7火	ごはん	○	豆腐の田楽風焼き 秋のお吸い物 有機冬瓜のそぼろ煮	豆腐 卵 鶏肉みそ かまぼこ	カットわかめ 牛乳	米さとう でんぶん	ごま 油	にんじん こまつな さやいんげん	ながねぎしめじ えのきたけ だいこん とうがん	734 kcal 29.3 g 21.9 g 2.7 g
8水	八王子ラーメン (麺別だし)	○	うずらの煮卵 棒餃子 果物	豚肉 うずらの卵 豚肉	牛乳	おし中華めん はるさめ でんぶん ぎょうざの皮	油 ごま ごま油	こまつな にら	たけのこにんにく 根しょうが もやし きくらげ たまねぎはくさい みかん	730 kcal 30.5 g 23.0 g 2.9 g
9木	ごはん 3年生修学旅行	○	すき焼き風煮物 さつまいも 小松菜と油揚げの煮びたし 果物	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	米しらたき さとう でんぶん さつまいも	油	にんじん さやえんどう こまつな	根しょうが はくさい しめじ ながねぎ たまねぎ だいこん ぶどう	767 kcal 29.2 g 22.4 g 3.0 g
10金	人参ごはん 3年生修学旅行	○	いが蒸し かきたま汁 じゃこサラダ	豆腐 豚肉 鶏肉 卵	カットわかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米さとう でんぶん もち米	ごま油 油 ごま	にんじん	ながねぎコーン 干しいたけ 根しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	727 kcal 31.4 g 21.3 g 2.8 g
14火	ミルクパン	○	白身魚とポテトのグラタン ジュリエンスープ フレンチきゅうり	メルルーサ ベーコン	チーズ 牛乳	パン じゃがいも 小麦粉	油 バター	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	786 kcal 30.3 g 32.5 g 2.8 g
15水	ゆかりごはん	○	ささかまの磯辺揚げ 大根の味噌汁 さといものうま煮	ささかまご 油揚げ みそ 鶏肉	青のり カットわかめ 牛乳	米 小麦粉 さといも さとう	油	にんじん さやいんげん	だいこん ながねぎ ごぼう れんこん 干しいたけ	730 kcal 24.9 g 18.7 g 2.9 g
16木	さつまいものカレーライス	○	コールスローサラダ 果物	鶏肉	牛乳	米 さつまいも 小麦粉	油 バター	にんじん	たまねぎにんにく 根しょうが りんご グリーンピース キャベツ コーン フルーツミックス缶	769 kcal 19.2 g 20.6 g 1.6 g
17金	合唱祭のため給食なし									
20月	ごはん	○	にぎすの唐揚げ じゃが芋のそぼろ煮 わかめサラダ	にぎす 鶏肉	カットわかめ 牛乳	米でんぶん じゃがいも 糸こんにゃく さとう	ごま油 油 ごま	にんじん さやえんどう	にんにく 根しょうが たまねぎ もやし キャベツ コーン	743 kcal 26.0 g 17.2 g 2.0 g
21火	古代米ごはん	○	鶏のみそ焼き けんちん汁 小松菜とえのきののり 和え 果物	鶏肉 みそ 豆腐	のり 牛乳	米 赤米 黒米 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま 油	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ えのきたけ みかん	739 kcal 27.5 g 21.4 g 2.2 g
22水	あんかけやきそば	○	わかめスープ 大学芋	豚肉 うずらの卵 豆腐	カットわかめ 牛乳	おし中華めん でんぶん さつまいも さとう	ごま油 ごま 油	にんじん にら	たまねぎはくさい もやし ながねぎ 干しいたけ えのきたけ コーン	796 kcal 26.2 g 25.3 g 3.2 g
23木	ごはん	○	さばの味噌煮 野菜のおかか和え 吉野汁	さば みそ かつおぶし粉 豚肉 豆腐	牛乳	米さとう さといも こんにゃく でんぶん	油	にんじん	根しょうが キャベツ もやし だいこん ながねぎ 干しいたけ	810 kcal 29.8 g 29.4 g 2.1 g
24金	やきとり丼	○	スタミナやさい 田舎汁	鶏肉 豚肉 生揚げみそ	牛乳	米さとう でんぶん さといも こんにゃく	油 ごま ごま油	にんじん	根しょうが ながねぎ きゅうり キャベツ にんにく ごぼう だいこん	753 kcal 29.4 g 23.3 g 3.1 g
27月	わかめごはん	○	ししゃものカレー焼き 豚汁 ちくぜん煮	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ちくわ	カットわかめ ししゃも 牛乳	米 じゃがいも こんにゃく さとう	ごま 油	にんじん さやいんげん	だいこん しめじ ごぼう ながねぎ たけのこ	751 kcal 29.9 g 21.5 g 3.1 g
28火	大山おこわ	○	いかの香味炒め 呉汁 彩り 和え	鶏肉 いか みそ あごちくわ 油揚げ大豆 かつおぶし粉	牛乳	米もち米 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 干しいたけ ながねぎ にんにく 根しょうが だいこん たまねぎ しめじ もやし	758 kcal 37.8 g 22.2 g 2.8 g
29水	ドライカレー	○	レタスとたまごのスープ ヨーグルトのパッションフルーツかけ	豚肉 卵	ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 でんぶん さとう コーンスターチ	油 バター	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース レーズン にんにく 根しょうが レタス パッションフルーツ	799 kcal 27.3 g 22.5 g 2.0 g
30木	ごはん	○	さんまのかばやき さつまいものみそ汁 キャベツのしょうが風味	さんま 豆腐 油揚げみそ 糸けずり節	カットわかめ 牛乳	米 小麦粉 でんぶん さとう さつまいも	油 ごま	にんじん こまつな	根しょうが たまねぎ キャベツ	804 kcal 25.3 g 27.2 g 2.6 g
31金	ガーリックライス	○	ビーンズトマトシチュー オニオンレッシングサラダ スイートパンプキン	金時豆 ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳	米 じゃがいも さとう 小麦粉	オリーブ油 油 バター	パセリ にんじん トマト かぼちゃ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	789 kcal 21.9 g 20.3 g 2.5 g

もったいないWEEK