



# 令和7年 10月献立予定表



## 八王子市立鏈水中学校

| 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                 |                                                          | 1人1日<br>たんぱく質<br>脂質<br>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  | 小 中 一 貫 教 育 の た め 給 食 な し                                                                                      |                                                                                              |                                                          |                                       |                         |                                       |                   |                            |                                                          |                                       |
| 2木  | セルフサンド<br>(マッシュポテト)<br>       | りんごジュース<br> | チキンときのこのクリームシチュー<br>ビーンズサラダ                              | 豚肉 鶏肉<br>大豆 ツナ                        | 牛乳                      | パン<br>じゃがいも<br>小麦粉 さとう                | 油<br>バター<br>オリーブ油 | にんじん<br>パセリ                | たまねぎ しめじ<br>マッシュルーム<br>キャベツ コーン<br>りんごジュース               | 789 kcal<br>24.5 g<br>26.3 g<br>2.6 g |
| 3金  | 秋月ごはん<br>                     | ○                                                                                            | 石垣揚げ<br>即席漬<br>八王汁<br>八王子城御膳                             | ちくわ<br>油揚げ みそ                         | 牛乳                      | 米 黒米 さとう<br>小麦粉 でんぶ<br>さつまいも          | くり 油<br>ごま<br>ごま油 | にんじん<br>こまつな<br>チンゲン菜      | きゅうり キャベツ<br>だいこん しいたけ<br>かぶ ながねぎ<br>根しやうが               | 720 kcal<br>23.6 g<br>19.3 g<br>2.9 g |
| 6月  | こぎつねごはん<br><br>十五夜            | ○                                                                                            | 芋の子汁<br>お月さまだんご (みたらし)<br>お月さま                           | 油揚げ 鶏肉<br>豚肉 みそ<br>豆腐                 | 牛乳                      | 米 さとう<br>さいとも<br>こんにやく 白玉粉<br>上新粉 でんぶ | ごま                | にんじん<br>かぼちゃ               | 根しやうが<br>ながねぎ<br>だいこん しめじ                                | 735 kcal<br>24.3 g<br>19.3 g<br>3.0 g |
| 7火  | ごはん<br>                       | ○                                                                                            | 豆腐の田楽風焼き<br>秋のお吸い物<br>有機冬瓜のそぼろ煮<br>八王子産 有機冬瓜             | 豆腐 卵<br>鶏肉 みそ<br>かまぼこ                 | カットわかめ<br>牛乳            | 米 さとう<br>でんぶ                          | ごま<br>油           | にんじん<br>こまつな<br>さやいんげん     | ながねぎ しめじ<br>えのきたけ<br>だいこん<br>とうがん                        | 734 kcal<br>29.3 g<br>21.9 g<br>2.7 g |
| 8水  | 八王子ラーメン<br>(麺別だし)<br>         | ○                                                                                            | うずらの煮卵<br>棒餃子<br>果物                                      | 豚肉<br>うずらの卵<br>豚肉                     | 牛乳                      | おし中華めん<br>はるさめ<br>でんぶ<br>ぎょうざの皮       | 油<br>ごま<br>ごま油    | こまつな<br>にら                 | たけのこにんにく<br>根しやうが コーン<br>もやし きくらげ<br>たまねぎはくさい<br>みかん     | 730 kcal<br>30.5 g<br>23.0 g<br>2.9 g |
| 9木  | ごはん<br>                       | ○                                                                                            | すき焼き風煮物<br>さつま汁<br>小松菜と油揚げの煮びたし<br>果物<br>スポーツの日          | 豚肉 豆腐<br>みそ 油揚げ                       | 牛乳                      | 米 しらたき<br>さとう<br>でんぶ<br>さつまいも         | 油                 | にんじん<br>さやえんどう<br>こまつな     | 根しやうが<br>はくさい しめじ<br>ながねぎ たまねぎ<br>だいこん ぶどう               | 767 kcal<br>29.2 g<br>22.4 g<br>3.0 g |
| 10金 | 人参ごはん<br>                     | ○                                                                                            | いが蒸し<br>かきたま汁<br>じゃこサラダ<br>目の愛護デー                        | 豆腐 豚肉<br>鶏肉 卵                         | カットわかめ<br>ちりめんじゃこ<br>牛乳 | 米 さとう<br>でんぶ<br>もち米                   | ごま油<br>油<br>ごま    | にんじん                       | ながねぎ コーン<br>干しいたけ<br>根しやうが<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり もやし      | 727 kcal<br>31.4 g<br>21.3 g<br>2.8 g |
| 14火 | ミルクパン<br>                   | ○                                                                                            | 白身魚とポテトのグラタン<br>ジュリエンスープ<br>フレンチきゅうり                     | メルルーサ<br>ベーコン                         | チーズ<br>牛乳               | パン<br>じゃがいも<br>小麦粉                    | 油<br>バター          | ブロッコリー<br>にんじん             | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                                     | 786 kcal<br>30.3 g<br>32.5 g<br>2.8 g |
| 15水 | 3年生修学旅行<br>ゆかりごはん<br>       | ○                                                                                            | ささかまの磯辺揚げ<br>大根の味噌汁<br>さいともものうま煮                         | ささかまぼこ<br>油揚げ<br>みそ 鶏肉                | 青のり<br>カットわかめ<br>牛乳     | 米 小麦粉<br>さいとも<br>さとう                  | 油                 | にんじん<br>さやいんげん             | だいこん ながねぎ<br>たまねぎ ごぼう<br>れんこん<br>干しいたけ                   | 730 kcal<br>24.9 g<br>18.7 g<br>2.9 g |
| 16木 | 3年生修学旅行<br>さつまいものカレーライス<br> | ○                                                                                            | コールスローサラダ<br>果物                                          | 鶏肉                                    | 牛乳                      | 米<br>さつまいも<br>小麦粉 さとう                 | 油<br>バター          | にんじん                       | たまねぎにんにく<br>根しやうがりんご<br>グリーンピース キャベツ<br>コーン<br>フルーツミックス缶 | 769 kcal<br>19.2 g<br>20.6 g<br>1.6 g |
| 17金 | 3年生修学旅行<br>キムチチャーハン<br>     | ○                                                                                            | 白菜と肉だんごのスープ<br>じゃこビーンズ                                   | 卵 豚肉<br>大豆                            | 青のり<br>ちりめんじゃこ<br>牛乳    | 米<br>でんぶ                              | 油<br>ごま油          | にんじん<br>こまつな<br>チンゲン菜      | キムチ漬け<br>根しやうが ながねぎ<br>はくさい たまねぎ<br>干しいたけ<br>えのきたけ       | 784 kcal<br>32.6 g<br>28.9 g<br>2.2 g |
| 20月 | ごはん<br>                     | ○                                                                                            | にぎすの唐揚げ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>わかめサラダ                           | にぎす<br>鶏肉                             | カットわかめ<br>牛乳            | 米 でんぶ<br>じゃがいも<br>糸こんにやく<br>さとう       | ごま油<br>油<br>ごま    | にんじん<br>さやえんどう             | にんにく<br>根しやうが<br>たまねぎ もやし<br>キャベツ コーン                    | 743 kcal<br>26.0 g<br>17.2 g<br>2.0 g |
| 21火 | 古代米ごはん<br>                  | ○                                                                                            | 鶏のみそ焼き<br>けんちん汁<br>小松菜とえのきののり和え<br>果物                    | 鶏肉 みそ<br>豆腐                           | のり<br>牛乳                | 米 赤米 黒米<br>さとう<br>じゃがいも<br>こんにやく      | ごま<br>油           | にんじん<br>こまつな               | だいこん ごぼう<br>ながねぎ<br>えのきたけ<br>みかん                         | 739 kcal<br>27.5 g<br>21.4 g<br>2.2 g |
| 22水 | あんかけやきそば<br>                | ○                                                                                            | わかめスープ<br>大学芋<br>大学芋                                     | 豚肉<br>うずらの卵<br>豆腐                     | カットわかめ<br>牛乳            | おし中華めん<br>でんぶ<br>さつまいも<br>さとう         | ごま油<br>ごま<br>油    | にんじん<br>にら                 | たまねぎはくさい<br>もやし ながねぎ<br>干しいたけ<br>えのきたけ コーン               | 796 kcal<br>26.2 g<br>25.3 g<br>3.2 g |
| 23木 | ごはん<br>                     | ○                                                                                            | さばの味噌煮<br>野菜のおかか和え<br>吉野汁                                | さば みそ<br>かつおぶし粉<br>豚肉 豆腐              | 牛乳                      | 米 さとう<br>さいとも<br>こんにやく<br>でんぶ         | 油                 | にんじん                       | 根しやうが<br>キャベツ もやし<br>だいこん ながねぎ<br>干しいたけ                  | 810 kcal<br>29.8 g<br>29.4 g<br>2.1 g |
| 24金 | やきとり丼<br>                   | ○                                                                                            | スタミナやさい<br>田舎汁                                           | 鶏肉 豚肉<br>生揚げ みそ                       | 牛乳                      | 米 さとう<br>でんぶ<br>さいとも<br>こんにやく         | 油<br>ごま<br>ごま油    | にんじん                       | 根しやうが<br>ながねぎ きゅうり<br>キャベツ にんにく<br>ごぼう だいこん              | 753 kcal<br>29.4 g<br>23.3 g<br>3.1 g |
| 27月 | 合 唱 コ ン ク ー ル 振 替 休 業 日 の た め 給 食 な し                                                                          |                                                                                              |                                                          |                                       |                         |                                       |                   |                            |                                                          |                                       |
| 28火 | 大山おこわ<br>                   | ○                                                                                            | いかの香味炒め<br>呉汁<br>彩り和え<br>100年フード<br>大山おこわ                | 鶏肉 いか みそ<br>あごちくわ<br>油揚げ 大豆<br>かつおぶし粉 | 牛乳                      | 米 もち米<br>さとう<br>じゃがいも                 | 油<br>ごま油<br>ごま    | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな     | ごぼう 干しいたけ<br>ながねぎ にんにく<br>根しやうが だいこん<br>たまねぎ しめじ<br>もやし  | 758 kcal<br>37.8 g<br>22.2 g<br>2.8 g |
| 29水 | ドライカレー<br>                  | ○                                                                                            | レタスとたまごのスープ<br>ヨーグルトのパッションフルーツがけ                         | 豚肉<br>卵                               | ヨーグルト<br>牛乳             | 米 小麦粉<br>でんぶ<br>さとう<br>コーンスターチ        | 油<br>バター          | にんじん<br>パセリ                | たまねぎ<br>グリーンピース<br>レーズン にんにく<br>根しやうが レタス<br>パッションフルーツ   | 799 kcal<br>27.3 g<br>22.5 g<br>2.0 g |
| 30木 | ごはん<br>                     | ○                                                                                            | さんまのかばやき<br>さつまいものみそ汁<br>キャベツのしょうが風味<br>さんま              | さんま 豆腐<br>油揚げ みそ<br>糸けずり節             | カットわかめ<br>牛乳            | 米 小麦粉<br>でんぶ<br>さとう<br>さつまいも          | 油<br>ごま           | にんじん<br>こまつな               | 根しやうが<br>たまねぎ<br>キャベツ                                    | 804 kcal<br>25.3 g<br>27.2 g<br>2.6 g |
| 31金 | ガーリックライス<br>                | ○                                                                                            | ビーンズトマトシチュー<br>オニオンドレッシングサラダ<br>スイートパンプキン<br>ハロウィン<br>献立 | 金時豆<br>ベーコン<br>鶏肉                     | チーズ<br>牛乳               | 米 じゃがいも<br>さとう<br>小麦粉                 | オリーブ油<br>油<br>バター | パセリ<br>にんじん<br>トマト<br>かぼちゃ | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>キャベツ コーン              | 789 kcal<br>21.9 g<br>20.3 g<br>2.5 g |