吹田市中学校給食

令和7年10月献立表

吹田市教育委員会

10月の給食申し込みは

マークシート 9月16日(火)

インターネット 9月20日(土)

しめ切りです。

10月16日～31日分は、インターネットのみ10月5日(日)まで 追加予約ができます。

ごはんと牛乳(200ml)がつきます。**給食のときはおはしを忘れずに!!**

1日(水) お好み揚げ

鶏肉のすき焼き煮　ピリカラ小松菜
カクテルゼリー

2日(木) スパイシーチキン

リヨネーズポテト　チンゲン菜のソテー
うまゴマきゅうり

3日(金) 豚とキャベツのうまだれ炒め

さつまいもの天ぷら
切干大根の煮物　甘夏みかん缶

6日(月) 和風おろしソイバーグ

お月見献立

いも煮　お月見だんご
はくさいのゆかり和え

7日(火) 豚の南蛮ソース

茹でキャベツ　チャプチェ
水菜とえのきのお浸し　昆布の佃煮

8日(水) えびカツ

ウインナーポトフ　ごぼうサラダ
豆乳杏仁豆腐　穀物ふりかけ

9日(木) 冷 麺

ミニ春巻　かぼちゃの煮物
ひじきソテー　和風ドレッシング

10日(金) 豚 丼

目の愛護デー

スプーンの日

ブルーベリータルト　じゃがいもの甘辛揚げ
大根キムチ

10月13日(月) スポーツの日

14日(火) 子持ちししゃもフライ

厚揚げ酢豚
肉団子の甘辛　みかん缶

15日(水) ポークカレーライス

スプーンの日

米粉ささみカツ　はりはり漬け
小松菜のソテー

16日(木) 豚肉のしょうが焼き

いそのサラダ　野菜チップス
大豆のきな粉がらめ

17日(金) 黒糖おさつパン

スプーンの日

パンの日

トマトクリームペンネ　たこメンチカツ
ベーコンとチンゲン菜のガーリックソテー　人参ラペ

20日(月) ソースロースカツ

野菜炒め　まぜたらわかめご飯
ピリカラこんにゃく

21日(火) 和風ビビンバ

スプーンの日

かぼちゃの天ぷら　しろなのお浸し
いかのチリソース煮

22日(水) 米粉白身魚フライ

ウインナーとじゃがいものガーリック炒め
高野豆腐の煮物　水菜のごま和え

23日(木) 鶏肉の梅醤油焼き

からし和え　芋きんとん
甘辛ごぼう

24日(金) 豚キムチ

チヂミ　きゅうりの土佐煮
ナタデココ

27日(月) ハムカツ

餅いなりの煮物
キャベツとほうれん草の炒め物　たらこんにゃく

28日(火) ガイヤーン

炒めビーフン　フライドポテト
小松菜のオイスターソース炒め

29日(水) スタミナ丼

スプーンの日

豆乳コーンコロッケ　チンゲン菜のお浸し
温州みかんゼリー

30日(木) 肉じゃが

茎わかめカツ　厚揚げのみそ煮
はくさいとほうれん草のごまがらめ

31日(金) さんまのトマトソース

ハロウィン献立

米粉のかぼちゃマフィン
コールスローサラダ　カレービーンズ

吹田市中学校給食予定献立表

令和7年　10月

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

給食のときは
おはしを忘れずに！
「スプーンの日」は、
おはしとスプーンが
あると食べやすい日です。

※ご注意ください!!
献立表は吹田市全中学校共通です。申込みができない日は学校行事などで給食の実施がない日です。

1（水） お好み揚げ	2（木） スパイシーチキン	3（金） 豚とキャベツのうまだれ炒め
鶏肉のすき焼き煮 New!! ピリカラ小松菜 カクテルゼリー	リヨネーズポテト チンゲン菜のソテー うまゴマきゅうり	さつまいもの天ぷら New!! 切干大根の煮物 甘夏みかん缶
6（月） 和風おろしソイバーグ	**7（火） 豚の南蛮ソース**	**8（水） えびカツ**	**9（木） 冷麺**	**10（金） 豚丼**
いも煮 お月見だんご はくさいのゆかり和え お月見献立	茹でキャベツ チャプチェ 水菜とえのきのお浸し 昆布の佃煮	ウインナーポトフ ごぼうサラダ 豆乳杏仁豆腐 穀物ふりかけ	ミニ春巻 かぼちゃの煮物 ひじきソテー 和風ドレッシング	ブルーベリータルト じゃがいもの甘辛揚げ New!! 大根キムチ 目の愛護デー スプーンの日
14（火） 子持ちししゃもフライ	**15（水） ポークカレーライス**	**16（木） 豚肉のしょうが焼き**	**17（金） 黒糖おさつパン**
厚揚げ酢豚 肉団子の甘辛 みかん缶	米粉ささみカツ はりはり漬け 小松菜のソテー スプーンの日	いそのサラダ New!! 野菜チップス 大豆のきな粉がらめ	トマトクリームペンネ New!! たこメンチカツ ベーコンと チンゲン菜のガーリックソテー 人参ラペ パン・スプーンの日
20（月） ソースロースカツ	**21（火） 和風ビビンバ**	**22（水） 米粉白身魚フライ**	**23（木） 鶏肉の梅醤油焼き**	**24（金） 豚キムチ**
野菜炒め まぜたらわかめご飯 ピリカラこんにゃく	かぼちゃの天ぷら しろなのお浸し いかのチリソース煮 スプーンの日	ウインナーと じゃがいものガーリック炒め 高野豆腐の煮物 水菜のごま和え	からし和え New!! 芋きんとん 甘辛ごぼう	チヂミ きゅうりの土佐煮 ナタデココ
27（月） ハムカツ	**28（火） ガイヤーン**	**29（水） スタミナ丼**	**30（木） 肉じゃが**	**31（金） さんまのトマトソース**
餅いなりの煮物 キャベツとほうれん草の炒め物 たらこんにゃく	炒めビーフン New!! フライドポテト 小松菜のオイスターソース炒め	豆乳コーンコロッケ チンゲン菜のお浸し 温州みかんゼリー スプーンの日	茎わかめカツ 厚揚げのみそ煮 はくさいとほうれん草のごまがらめ	米粉のかぼちゃマフィン New!! コールスローサラダ カレービーンズ ハロウィン献立

※こちらの2次元コードからも予約ができます。

10月分の給食費は、9月15日(月)までに納付してください。マークシートの申込みは、9月16日(火)締切りです。インターネットの申込みは、1回目(1～31日分)が9月20日(土)締切り、2回目(16～31日分)は、10月5日(日)まで追加予約ができます。　※1回目に予約完了した16日以降の給食は、2回目の予約期間中でもキャンセルはできませんので、ご注意ください。

吹田市中学校給食予約システム
PC・スマホ　http://www.chugakukyu-suita.jp
携　帯　　http://www.chugakukyu-suita.jp/m

献立に含まれるアレルギー物質

※飲用牛乳・一部調味料（醤油、油、削り節）を除く

	特定原材料及びそれに準ずるもの〈28品目中〉										
使用日	卵	乳	小麦	えび	くるみ	大豆	豚肉	鶏肉	りんご	ごま	その他
10月1日(水)			○			○	○	○	○	○	もも
10月2日(木)							○	○		○	
10月3日(金)			○			○	○			○	
10月6日(月)			○			○	○	○			
10月7日(火)							○			○	
10月8日(水)			○	○		○	○	○		○	
10月9日(木)			○			○	○	○		○	
10月10日(金)						○	○		○	○	
10月14日(火)			○			○	○	○			
10月15日(水)			○			○	○	○			
10月16日(木)						○	○			○	
10月17日(金)		○	○			○	○	○			
10月20日(月)			○			○	○	○		○	
10月21日(火)			○			○		○			いか
10月22日(水)						○	○			○	
10月23日(木)			○				○	○	○	○	
10月24日(金)			○				○				
10月27日(月)						○		○			
10月28日(火)							○	○		○	
10月29日(水)			○			○	○			○	ゼラチン
10月30日(木)			○			○	○			○	
10月31日(金)						○	○	○			

～ 台風の接近に伴う中学校給食の対応について ～

午前７時現在、北大阪地域に暴風警報・大雨特別警報が発令されている場合、当日の給食は中止させていただきます。
また、午前９時までの間に暴風警報が解除され、授業が再開された場合も、当日の給食は中止させていただきます。

当日の給食費については、返金して残金に繰越しされます。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますよう、よろしくお願いします。

～ よくあるお問合せ ～

「インターネットで申込みしたのに、食券がないと言われたのですが…」

確認画面で「予約する」をクリックし、「予約が完了しました」と表示されるまで、処理を行ってください。
（予約の途中で操作が終了になった場合、申込みができていません。）

申込み後は「マイページ」→「申込確認とキャンセル」で予約が完了している（申込み日の給食がある）か、必ず保護者の方が確認してください。

～ アレルギーに関するお知らせ ～

＊(濃)しょうゆ・(薄)しょうゆ・油・揚げ油・削り節について

- 【献立に含まれるアレルギー物質】に表記していません。
  アレルギーは以下の表をご覧ください。
- 使用日は、【使用食材一覧表】をご確認ください。

	アレルギー物質
(濃)しょうゆ・(薄)しょうゆ	小麦・大豆
油・揚げ油	大豆
削り節	さば

＊給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。
＊揚げ物は本市の給食以外の多岐にわたる食材を、同じ油で調理しています。
＊加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問合せください。

吹田市教育委員会　保健給食室　06-6155-8153

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。

吹田市中学校給食使用食材一覧表

令和7年　10月

【　毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます　】

1(水)

たんぱく質	脂質	エネルギー
25.6g	21.0g	762kcal

ごはん 342kcal
お好み揚げ 155kcal
豚肉、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、小麦粉、あおさ、揚げ油
ｹﾁｬｯﾌﾟ、ﾄﾝｶﾂｿｰｽ、ｳｽﾀｰｿｰｽ
鶏肉のすき焼き煮 69kcal
鶏肉、焼き豆腐、ﾊｸ菜、玉ねぎ、人参、しらたき
油、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒
ピリカラ小松菜 34kcal
小松菜、油、(濃)しょうゆ、砂糖、豆板醤、ごま
ごま油
カクテルゼリー 25kcal
(冷)新ｶｸﾃﾙｾﾞﾘｰ

2(木)

たんぱく質	脂質	エネルギー
31.6g	22.7g	775kcal

ごはん 342kcal
スパイシーチキン 204kcal
鶏肉、料理酒、澱粉、揚げ油、ｶﾚｰ粉、塩、ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ
ｺｼｮｳ
リヨネーズポテト 61kcal
豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、塩、ｺｼｮｳ
チンゲン菜のソテー 15kcal
ﾁﾝｹﾞﾝ菜、玉ねぎ、人参、油、(薄)しょうゆ、塩
ｺｼｮｳ
うまゴマきゅうり 16kcal
きゅうり、(濃)しょうゆ、塩、ごま、ごま油

3(金)

たんぱく質	脂質	エネルギー
27.0g	20.4g	817kcal

ごはん 342kcal
豚肉とキャベツのうまだれ炒め 146kcal
豚肉、ｷｬﾍﾞﾂ、玉ねぎ、人参、ﾆﾝﾆｸ、油
(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、米酢、みりん
ｵｲｽﾀｰｿｰｽ、ごま
さつまいもの天ぷら 136kcal
さつまいも、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油
切干大根の煮物 40kcal
きざみ揚げ、人参、切干大根、(薄)しょうゆ
料理酒、砂糖、削り節
甘夏みかん缶 16kcal

6(月)

たんぱく質	脂質	エネルギー
29.0g	19.2g	838kcal

ごはん 342kcal
和風おろしソイバーグ 155kcal
(冷)豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ、大根、玉ねぎ、青ねぎ
(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん、削り節、澱粉
いも煮 79kcal
豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、焼き竹輪、里芋、人参
こんにゃく、油、赤味噌、赤だし味噌、砂糖、みりん
削り節、だし昆布
お月見だんご 117kcal
(冷)だんご、小豆、砂糖、塩
はくさいのゆかり和え 8kcal
ﾊｸ菜、油、ゆかり、塩

7(火)

たんぱく質	脂質	エネルギー
30.9g	20.4g	780kcal

ごはん 342kcal
豚の南蛮ソース 209kcal
豚肉、ﾆﾝﾆｸ、ｼｮｳｶﾞ、料理酒、ｺｼｮｳ、澱粉、揚げ油
白ねぎ、ごま油、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖、豆板醤
茹でキャベツ 7kcal
ｷｬﾍﾞﾂ、人参
チャプチェ 47kcal
豚肉、砂糖、(濃)しょうゆ、人参、にら、干し椎茸
ﾆﾝﾆｸ、ｼｮｳｶﾞ、しらたき、油、みりん、塩、ｺｼｮｳ、ごま
ごま油
水菜とえのきのお浸し 19kcal
きょうな、えのき、人参、(薄)しょうゆ、砂糖
みりん、削り節
昆布の佃煮 19kcal
昆布、(濃)しょうゆ、みりん、砂糖、削り節、ごま

8(水)

たんぱく質	脂質	エネルギー
26.6g	21.4g	780kcal

ごはん 342kcal
えびカツ 145kcal
(冷)えびｶﾂ、揚げ油
ウインナーポトフ 72kcal
ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ、じゃがいも、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、玉ねぎ
(冷)鶏ｶﾞﾗｽﾞﾌﾟ、(薄)しょうゆ、料理酒、塩、ｺｼｮｳ
ごぼうサラダ 56kcal
ごぼう、人参、きゅうり、ごま、(濃)しょうゆ
砂糖、米酢、油
豆乳杏仁豆腐 19kcal
(冷)豆乳杏仁ｾﾞﾘｰ
穀物ふりかけ 9kcal

9(木)

たんぱく質	脂質	エネルギー
26.0g	19.4g	816kcal

ごはん 342kcal
冷麺 173kcal
中華麺、ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、ｻｻﾐﾌﾚｰｸ、料理酒、小松菜
小大豆もやし、人参、油、塩、ごま、ごま油
ミニ春巻 74kcal
(冷)野菜春巻、揚げ油
かぼちゃの煮物 50kcal
かぼちゃ、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節、澱粉
ひじきソテー 13kcal
豚肉、干ひじき、小松菜、人参、ﾚﾝｺﾝ、ﾆﾝﾆｸ
ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、ｺｼｮｳ
和風ドレッシング 27kcal

10(金)

たんぱく質	脂質	エネルギー
28.5g	20.9g	838kcal

ごはん 342kcal
豚丼 154kcal
豚肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ、(濃)しょうゆ
料理酒、砂糖、みりん、削り節
ブルーベリータルト 95kcal
(冷)ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾀﾙﾄ【さつまいも、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、米粉
砂糖、ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ、おからﾊﾟｳﾀﾞｰ
こんにゃく粉他】
じゃがいもの甘辛揚げ 89kcal
じゃがいも、揚げ油、ｼｮｳｶﾞ、(濃)しょうゆ、砂糖
料理酒
大根キムチ 21kcal
大根、青ねぎ、ﾆﾝﾆｸ、ｼｮｳｶﾞ、ごま油、ﾊﾁﾐﾂ、米酢
(薄)しょうゆ、塩、豆板醤、ごま

14(火)

たんぱく質	脂質	エネルギー
28.9g	24.8g	809kcal

ごはん 342kcal
子持ちししゃもフライ 128kcal
(冷)子持ちししゃもﾌﾗｲ、揚げ油
厚揚げ酢豚 106kcal
豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、(冷)絹厚揚げ
玉ねぎ、人参、ﾁﾝｹﾞﾝ菜、油、(冷)鶏ｶﾞﾗｽﾞﾌﾟ、砂糖
米酢、塩、澱粉
肉団子の甘辛 82kcal
(冷)肉団子、玉ねぎ、しめじ、油、(濃)しょうゆ
砂糖、澱粉
みかん缶 14kcal

15(水)

たんぱく質	脂質	エネルギー
27.5g	20.8g	785kcal

ごはん 342kcal
ポークカレーライス 164kcal
豚肉、鶏ﾚﾊﾞｰ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ﾆﾝﾆｸ
ｼｮｳｶﾞ、油、小麦粉、(冷)ｵﾆｵﾝｿﾘﾃｰ、ｹﾁｬｯﾌﾟ
(濃)しょうゆ、ｳｽﾀｰｿｰｽ、ｺﾝｿﾒ、ｶﾚｰ粉、塩、ﾊﾁﾐﾂ
ｸﾐﾝ
米粉ささみカツ 109kcal
(冷)ﾎﾞﾃﾄとお米のささみｶﾂ、揚げ油
はりはり漬け 27kcal
切干大根、米酢、砂糖、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ
小松菜のソテー 6kcal
小松菜、人参、油、(濃)しょうゆ、ｺｼｮｳ

16(木)

たんぱく質	脂質	エネルギー
35.7g	22.2g	815kcal

ごはん 342kcal
豚肉のしょうが焼き 170kcal
豚肉、ｼｮｳｶﾞ、(濃)しょうゆ、料理酒、みりん、砂糖
玉ねぎ、油、澱粉
いそのサラダ 58kcal
ｻﾗ、わかめ、ｷｬﾍﾞﾂ、玉ねぎ、ごま油、(濃)しょうゆ
砂糖、米酢、ごま、おかか
野菜チップス 42kcal
人参、ﾚﾝｺﾝ、揚げ油、塩
大豆のきな粉がらめ 66kcal
煎り大豆、砂糖、きな粉

17(金)

たんぱく質	脂質	エネルギー
29.1g	22.9g	889kcal

黒糖おさつパン（大盛不可） 451kcal
トマトクリームペンネ 164kcal
鶏肉、ﾍﾞｰｺﾝ、玉ねぎ、ﾎｰﾙﾄﾏﾄ、人参、しめじ、ﾆﾝﾆｸ
ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、小麦粉、ﾊﾞﾀｰ、油、ｺﾝｿﾒ、砂糖、塩、ｺｼｮｳ
牛乳
たこメンチカツ 93kcal
(冷)たこﾒﾝﾁｶﾂ、揚げ油
ベーコンとチンゲン菜のガーリックソテー 22kcal
ﾍﾞｰｺﾝ、ﾁﾝｹﾞﾝ菜、人参、ﾆﾝﾆｸ、油、(薄)しょうゆ、塩
ｺｼｮｳ
人参ラペ 22kcal
人参、砂糖、米酢、ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、塩

20(月)

たんぱく質	脂質	エネルギー
24.8g	25.8g	766kcal

ごはん 342kcal
ソースロースカツ 192kcal
(冷)豚ﾛｰｽｶﾂ、揚げ油、ﾄﾝｶﾂｿｰｽ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、砂糖
からし
野菜炒め 50kcal
豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、ｷｬﾍﾞﾂ、人参
小大豆もやし、ﾋﾟｰﾏﾝ、干し椎茸、油、ｺﾝｿﾒ、塩、ｺｼｮｳ
まぜたらわかめご飯 27kcal
わかめ、ﾆﾝﾆｸ、ごま油、(濃)しょうゆ、みりん、ごま
ピリカラこんにゃく 18kcal
こんにゃく、ごま油、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖
唐辛子、ごま

21(火)

たんぱく質	脂質	エネルギー
35.0g	22.6g	813kcal

ごはん 342kcal
和風ビビンバ 208kcal
鶏肉、きざみ揚げ、大豆、小松菜、人参
(濃)しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒、削り節
赤味噌
かぼちゃの天ぷら 88kcal
かぼちゃ、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油
しろなのお浸し 12kcal
しろな、人参、(薄)しょうゆ、みりん、削り節
いかのチリソース煮 26kcal
(冷)いか、玉ねぎ、白ねぎ、ｼｮｳｶﾞ、ﾆﾝﾆｸ、油、ｹﾁｬｯﾌﾟ
米酢、砂糖、料理酒、(濃)しょうゆ、豆板醤、澱粉

22(水)

たんぱく質	脂質	エネルギー
27.8g	22.4g	768kcal

ごはん 342kcal
米粉白身魚フライ 135kcal
(冷)米粉ﾎﾜｲﾌﾗｲ、揚げ油
ウインナーとじゃがいものガーリック炒め 68kcal
ｳｲﾝﾅｰ、じゃがいも、玉ねぎ、ﾆﾝﾆｸ、油
(濃)しょうゆ、塩、ｺｼｮｳ
高野豆腐の煮物 57kcal
高野豆腐、干し椎茸、(薄)しょうゆ、砂糖、みりん
削り節
水菜のごま和え 29kcal
きょうな、人参、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖

23(木)

たんぱく質	脂質	エネルギー
34.1g	18.5g	788kcal

ごはん 342kcal
鶏肉の梅醤油焼き 137kcal
鶏肉、小麦粉、油、梅びしお、(濃)しょうゆ、みりん
砂糖、削り節
からし和え 50kcal
豚肉、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾁﾝｹﾞﾝ菜、人参、油、(薄)しょうゆ
米酢、砂糖、からし
芋きんとん 68kcal
さつまいも、砂糖、みりん、塩
甘辛ごぼう 54kcal
ごぼう、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖、ごま

24(金)

たんぱく質	脂質	エネルギー
25.5g	18.7g	761kcal

ごはん 342kcal
豚キムチ 104kcal
豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、ﾊｸ菜、ﾊｸ菜ｷﾑﾁ、人参
小松菜、油、豆板醤
チヂミ 149kcal
玉ねぎ、人参、にら、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油
ﾚﾓﾝ果汁、(濃)しょうゆ、料理酒、砂糖、削り節
きゅうりの土佐煮 11kcal
きゅうり、油、(薄)しょうゆ、おかか
ナタデココ 18kcal

27(月)

たんぱく質	脂質	エネルギー
21.9g	21.4g	752kcal

ごはん 342kcal
ハムカツ 147kcal
(冷)ﾊﾑｶﾂ、揚げ油
餅いなりの煮物 101kcal
餅いなり、大根、人参、(薄)しょうゆ、砂糖、みりん
削り節
キャベツとほうれん草の炒め物 14kcal
ｷｬﾍﾞﾂ、ほうれん草、しめじ、油、(薄)しょうゆ、塩
ｺｼｮｳ
たらこんにゃく 11kcal
(冷)たらこ、しらたき、油、料理酒、(濃)しょうゆ

28(火)

たんぱく質	脂質	エネルギー
34.4g	21.0g	754kcal

ごはん 342kcal
ガイヤーン 116kcal
鶏肉、ﾆﾝﾆｸ、(濃)しょうゆ、ﾅﾝﾌﾟﾗｰ、砂糖、ごま
ｺﾘｱﾝﾀﾞｰ、ｺｼｮｳ、澱粉
炒めビーフン 65kcal
豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、ﾋﾞｰﾌﾝ、ｷｬﾍﾞﾂ、玉ねぎ
人参、油、塩、ｺｼｮｳ、ごま油
フライドポテト 82kcal
じゃがいも、揚げ油、塩
小松菜のオイスターソース炒め 12kcal
小松菜、人参、油、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ、ｺｼｮｳ、澱粉

29(水)

たんぱく質	脂質	エネルギー
26.1g	20.3g	771kcal

ごはん 342kcal
スタミナ丼 126kcal
豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、玉ねぎ、人参、にら
ﾆﾝﾆｸ、ｼｮｳｶﾞ、油、赤味噌、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ、砂糖、豆板醤
ごま油、澱粉
豆乳コーンコロッケ 128kcal
(冷)豆乳ｺｰﾝｺﾛｯｹ、揚げ油
チンゲン菜のお浸し 13kcal
ﾁﾝｹﾞﾝ菜、人参、(薄)しょうゆ、みりん、削り節
温州みかんゼリー 25kcal

30(木)

たんぱく質	脂質	エネルギー
26.4g	21.3g	813kcal

ごはん 342kcal
肉じゃが 124kcal
豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、じゃがいも、玉ねぎ
人参、しらたき、油、砂糖、削り節
茎わかめカツ 101kcal
(冷)茎わかめｶﾂ、揚げ油
厚揚げのみそ煮 86kcal
(冷)絹厚揚げ、赤味噌、砂糖、(濃)しょうゆ、削り節
澱粉
はくさいとほうれん草のごまがらめ 23kcal
ﾊｸ菜、ほうれん草、みりん、(薄)しょうゆ、ごま

31(金)

たんぱく質	脂質	エネルギー
27.0g	28.5g	812kcal

ごはん 342kcal
さんまのトマトソース 181kcal
(冷)さんま開き澱粉付、揚げ油、鶏ﾚﾊﾞｰ、ﾎｰﾙﾄﾏﾄ
玉ねぎ、人参、ﾆﾝﾆｸ、ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、塩
米粉のかぼちゃマフィン 72kcal
(冷)かぼちゃﾏﾌｨﾝ【豆乳、砂糖、かぼちゃ
かぼちゃﾍﾟｰｽﾄ、米粉他】
コールスローサラダ 36kcal
ﾊﾑ、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、きゅうり、ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、米酢、ﾊﾁﾐﾂ
塩
カレービーンズ 44kcal
煎り大豆、ｶﾚｰ粉、ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ、塩、ｺｼｮｳ

１０月の栄養価

	１０月平均値	文部科学省基準
エネルギー	797kcal	830kcal
タンパク質	14%	13～20%
脂質	25%	20～30%
カルシウム	378mg	450mg
マグネシウム	103mg	120mg
鉄	3.60mg	4.00mg
ビタミンA	322μgRE	300μgRAE
ビタミンB１	0.48mg	0.50mg
ビタミンB２	0.54mg	0.60mg
ビタミンC	35mg	30mg
食物繊維	6.3g	6.5g
食塩相当量	2.1ｇ	2.5ｇ未満

給食費は
15日までに納付してください。
残金は繰越され卒業時まで
ご使用いただけます。

残金不足の場合は
給食の申込みができませんので
ご注意ください。