2025年　10月　予定献立表

日野市立日野第四中学校

日	曜日	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主に使用する食品とその働き 血液や筋肉・骨など体の組織を作る		体の調子を整える		体温や動く力エネルギーになる		摂取量 ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1	水	ご飯 ナッツふりかけ	○	肉豆腐 茎わかめとコーンの醤油炒め	かつお節 豚肉　豆腐	牛乳　あおのり 茎わかめ	にんじん さやいんげん	玉葱 えのきたけ 長ねぎ コーン	米　しらたき 砂糖 かたくり粉	アーモンド ごま 米油 ごま油	677 kcal 29.4 g
2	木	セサミトースト	○	秋の香りシチュー 梨	鶏肉 いんげんまめ	牛乳　チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	玉葱 しめじ マッシュルーム セロリ なし	パン グラニュー糖 さつまいも 薄力粉	バター ごま 米油	756 kcal 25.8 g
3	金	ご飯	○	いかの竜田揚げ のり酢和え 吉野汁	いか　鶏肉	牛乳　のり	にんじん こまつな	キャベツ はくさい だいこん 長ねぎ	米　かたくり粉 上新粉　砂糖 くず粉	ごま油 ごま	666 kcal 31.9 g
6	月	けんちんうどん	○	さつまいものごま団子	鶏肉　豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ	うどん さといも さつまいも 上白糖　白玉粉	米油 ごま	794 kcal 22.7 g
7	火	ごぼうのドライカレー 給食試食会☆	○	ナッツサラダ いももち	豚肉	牛乳　チーズ	にんじん こまつな	にんにく しょうが セロリ ごぼう 玉葱 キャベツ コーン	米　砂糖 薄力粉 じゃがいも かたくり粉	バター 米油 アーモンド	919 kcal 26.8 g
8	水	ご飯 ちりめんレモンふりかけ	○	鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁	かつお節　さけ みそ　鶏肉 豆腐　たまご	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき　わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう	レモン 玉葱 キャベツ 長ねぎ	米　上白糖 かたくり粉	ごま バター	668 kcal 35.6 g
9	木	秋の香りご飯	○	卵のおかか蒸し 小松菜とじゃこの炒め物 なめこ汁	鶏肉　油揚げ たまご かつお節　みそ	牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	にんじん パセリ こまつな	ごぼう しめじ 干し椎茸 長ねぎ もやし なめこ だいこん 長ねぎ	米　もち米 さつまいも	米油	663 kcal 31.3 g
10	金	なす入り麻婆丼	○	ほうれん草とにんじんのサラダ ブルーベリーソースヨーグルト	豚肉　豆腐 みそ　鶏肉	牛乳　ひじき ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ なす キャベツ ブルーベリー	米 かたくり粉 上白糖	ごま油	692 kcal 31.1 g
13	月	スポーツの日									
14	火	胚芽パン(ミニ)	○	ミートドリア キャベツと卵のスープ りんご	豚肉　ベーコン たまご	牛乳　チーズ	パセリ にんじん トマト	セロリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ りんご	パン　砂糖 アルファ化米 パン粉 かたくり粉	米油	676 kcal 29.0 g
15	水	秋刀魚の蒲焼き丼	○	磯香和え さつま汁	さんま かつお節 鶏肉　みそ	牛乳　のり	こまつな にんじん	しょうが キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	米 かたくり粉 砂糖 さつまいも	ごま 米油 ごま油	785 kcal 27.3 g
16	木	きな粉揚げパン	○	ポークビーンズ パインヨーグルト	きな粉　大豆 豚肉　ベーコン	牛乳　チーズ 生クリーム ヨーグルト	にんじん トマト	玉葱 グリンピース パイン缶	パン　上白糖 じゃがいも 薄力粉	米油 バター	812 kcal 32.9 g
17	金	ご飯	○	タラの磯辺揚げ 小松菜のアーモンド和え 打ち豆汁	すけとうだら 大豆　みそ	牛乳　あおのり	こまつな にんじん	しょうが もやし ごぼう だいこん えのきたけ 長ねぎ	米　薄力粉 かたくり粉 砂糖　さといも こんにゃく	米油 ごま油 アーモンド	679 kcal 29.1 g
20	月	ミックスビビンバ	○	ししゃものさくさく揚げ 茎わかめと卵のスープ	豚肉　油揚げ 豆腐　たまご	牛乳　ししゃも 茎わかめ	にんじん こまつな チンゲン菜	にんにく しょうが たけのこ もやし 長ねぎ	米　砂糖 薄力粉 かたくり粉	米油 ごま油	726 kcal 31.4 g
21	火	カレーピラフ ホワイトソースかけ	みかんジュース	キャベツと小松菜のサラダ ヨーグルトポムポム	豚肉　たまご	牛乳 生クリーム ヨーグルト	パセリ にんじん こまつな	みかんジュース セロリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ りんご	米　じゃがいも 上新粉　砂糖 上白糖　薄力粉	バター 米油	741 kcal 17.5 g
22	水	ご飯 昆布とじゃこのふりかけ	○	ひき肉入り卵焼き めった汁	かつお節　鶏肉 たまご　豚肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布　ひじき チーズ	にんじん こまつな	玉葱 ごぼう だいこん えのきたけ 長ねぎ	米　砂糖 じゃがいも こんにゃく さつまいも	白ごま 米油	724 kcal 30.4 g
23	木	ミルクパン	○	フィッシュフライ アイントプフ りんご	もうかさめ ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ りんご	パン　薄力粉 パン粉　砂糖 じゃがいも	米油	681 kcal 34.4 g
24	金	ご飯	○	鯖のピリ辛焼き 大根おろし 野菜の味噌汁	さば　みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん 玉葱 えのきたけ キャベツ 長ねぎ	米　砂糖 かたくり粉	ごま 米油	648 kcal 29.6 g
27	月	コーンクリーム スパゲッティ	○	サワーキャベツ 豆とおからのブラウニー	ベーコン 鶏肉　おから 大豆　たまご	牛乳　チーズ 生クリーム	にんじん かいわれだいこん	玉葱 マッシュルーム コーン キャベツ	スパゲッティ 薄力粉　砂糖 上白糖	米油 バター	809 kcal 29.3 g
28	火	泰花祭　合唱の部									
29	水	メキシカンライス	○	ウインナーのタキートス いんげん豆のスープ	鶏肉 ひよこまめ ウインナー ベーコン いんげんまめ	牛乳　チーズ	にんじん ピーマン パセリ こまつな	にんにく 玉葱 コーン しょうが セロリ だいこん キャベツ	米　砂糖 かたくり粉 春巻きの皮 薄力粉	バター 米油	728 kcal 25.1 g
30	木	栗おこわ	○	和風おろしハンバーグ 呉汁	豚肉　豆腐 たまご　大豆 油揚げ　みそ	牛乳	かいわれだいこん にんじん こまつな	長ねぎ しょうが にんにく だいこん 長ねぎ	米　もち米 黒米　砂糖 上白糖 こんにゃく	くり ごま	784 kcal 36.9 g
31	金	ハッシュドポークライス	ジョア	野菜のごまドレッシング かぼちゃのプリンケーキ	豚肉　たまご	ジョア 生クリーム	パセリ　にんじん トマト　こまつな かぼちゃ	セロリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	米　砂糖 薄力粉 上白糖	バター 米油 ごま油 ごま	829 kcal 20.8 g

※納品の都合等により、変更する場合もあります。1年生は2日（木）、2年生は8日（水）・9日（木）、3年生は7日（火）～9日（木）は、給食がありません。

一口メモ

＊6日・30日
「お月見献立」
昔から、秋は1年の中で最も月がきれいに見える季節とされ、旧暦で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。今年は、10月6日が「十五夜」で、11月2日が「十三夜」です。給食では、6日と30日に、それぞれのお月見にちなんだ給食を作ります。

10月10日は目の愛護デー
10日の給食では、目の健康保持に欠かせない緑黄色野菜をたくさん取り入れています。

＊14日
「備蓄米活用献立」
食品ロス削減の取り組みのひとつとして、日野市の防災備蓄倉庫に保管していたアルファ化米を活用して、ミートドリアを作ります。

10月16日は「世界食料デー」

＊17日
「食育の日＊まごわやさしい献立」
今月も“まごわやさしい”の頭文字の食材をそろえた給食です。

＊27日
「合唱の部応援献立」
練習の成果が発揮できるように応援しています！

今月の日野産
さつまいも
小松菜　大根
キャベツ
ピーマン
なす　卵
ブルーベリー
りんご