



令和7年度

10月 献立表

(給食目標) 偏食をなくし、正しい食生活をしよう



日野市立大坂上中学校

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる 1群	体の調子を整える 2群	体の調子を整える 3群	体の調子を整える 4群	熱や力の元になる 5群	熱や力の元になる 6群		
1水	おいもトースト		ツナサラダ 森のクリームシチュー	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ まいたけ キャベツ きゅうり	食パン さつまいも 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター 米油	751 kcal 25.9 g	--- さつまいも 里いも
2木	家常豆腐丼		もずくスープ おからドーナツ	豚肉 生揚げ みそ おから 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 キャベツ ねぎ	米 砂糖 でんぶん 小麦粉	ごま油 米油	802 kcal 36.5 g	ごぼう 大根 じゃがいも れんこん
3金	鶏肉と野菜の つけうどん		千草焼き お月見団子	鶏肉 卵	牛乳 くわがめ	にんじん	干し椎茸 ねぎ しょうが たけのこ 玉葱	うどん 砂糖 でんぶん 上新粉 白玉粉 水あめ	ごま油 米油 ごま	761 kcal 32.0 g	きのこ 栗 梨 りんご 鮭
6月	ビーンズカレーライス		ナッツごぼうサラダ りんご	鶏肉 大豆 ひよこめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 りんご セロリ ごぼう キャベツ ホールコーン きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぶん	米油 バター アーモンド	815 kcal 24.9 g	☆今月の地元産物☆ *小松菜 *キャベツ *大根 *りんご *ねぎ *卵 *ブルーベリー
7火	フィッシュサンド		コールスローサラダ ポークビーンズ	もうかざめ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	セロリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米油 バター	824 kcal 41.0 g	
8水	ごはん		シャキシャキメンチカツ キャベツのおかかあえ かぶの味噌汁	豚肉 卵 おから 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん	キャベツ 玉葱 れんこん もやし かぶ えのきたけ ねぎ	米 パン粉 小麦粉	米油	810 kcal 31.7 g	
9木	ホイコーロー丼		ししゃものかりんと揚げ 中華たまごスープ	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳 ししゃも	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ しいたけ ねぎ もやし 干し椎茸	米 砂糖 でんぶん はるさめ	米油 ごま油	779 kcal 31.6 g	
10金	なす入りスパゲティ ミートソース		キャロットサラダ ブルーベリーマフィン	豚肉 大豆 豆乳 まぐろ油漬 おから	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 なす きゅうり マッシュルーム ブルーベリー	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	米油 バター ごま	854 kcal 30.2 g	2日(木) 10月2日は語呂合わせで「豆腐の日」です。豆腐が様々な形でメニューに使用されています。
14火	きなこ揚げパン		パンパンジー 西湖豆腐 りんご	きな粉 豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	トマト にんじん	しょうが にんにく たけのこ きくらげ 干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし りんご	コッペパン 砂糖 でんぶん	米油 ごま油 練りごま	742 kcal 31.7 g	3日(金) 今年の十五夜(中秋の名月)は10月3日です。「中秋の名月」は「秋の真ん中に出る月」という意味があります。お月見にちなんで大坂上中特製手作り「お月見団子」がです。
15水	あんかけ焼きそば		ひじきスープ 味噌ポテト	豚肉 卵 うずら卵 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし たけのこ 干し椎茸 きくらげ ねぎ	中華めん 砂糖 小麦粉 でんぶん じゃがいも	米油 ごま油	800 kcal 27.9 g	10日(金) 10月10日「目の愛護デー」にちなんで目の疲労回復や視力アップ効果のある「ブルーベリー」「にんじん」「なす」を使った献立です。
16木	ごはん		さばの香味焼き もやしのごまじょうゆ のついで汁	さば みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし ごぼう だいこん	米 さといも こんにやく でんぶん	ごま油 ごま	709 kcal 34.0 g	15日(水) 郷土料理「埼玉県」です。埼玉県秩父地方の古地名「みそボテ」がです。「みそボテ」は秩父地方では古くから農作業の合間のちょっとした食に食べられていました。
17金	ミックスビビンバ		ケランマリ(韓国風卵焼き) わかめスープ	豚肉 油揚げ 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ もやし 玉葱 ねぎ 干し椎茸 ホールコーン	米 砂糖 緑豆はるさめ	米油 ごま油 ごま	721 kcal 31.3 g	17日(金) 世界の料理「韓国」です。新メニュー「ケランマリ」という韓国風卵焼きがです。
20月	麦ごはん		魚のムニエルバターポン酢 野菜の辛じょうゆ 根菜のごま汁	すけとうだら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	レモン もやし キャベツ きゅうり ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	米 麦 上新粉 砂糖 さつまいも x こんにやく	米油 バター ごま	740 kcal 30.4 g	21日(火) 合歓祭応援給食です。のどに優しいメニューと、のどに良いはちみつりんごを使った坂中特製「はちみつりんごゼリー」がです。ホールいっばいに素敵な歌声を響かせてくださいな。
21火	キャロットライス ホワイトソースかけ		ポトフ はちみつりんごゼリー	えび 豚肉 ベーコン ウィンナー ゼラチン	乳酸菌飲料 牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱 キャベツ マッシュルーム かぶ りんごジュース	米 小麦粉 じゃがいも はちみつ	バター 米油	712 kcal 17.8 g	23日(木) 郷土料理「福島県」です。「クリームボックス」は福島県郡山市の古地名グルメです。食パンに白いミルク風味のクリームがたっぷりぬられた郡山のソルフードです。
22日(水) ♪ 合 歓 祭 ♪ 給食はありません											
23木	クリームボックス 郷土料理 ☆福島県☆		バリじゃがサラダ イタリアンスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく セロリ	はちみつ 砂糖 食パン でんぶん じゃがいも	バター 米油 オリーブ油	704 kcal 24.4 g	27日(月) 英語と給食のコラボ☆Eat&Read☆のディズニー特製「リロ&スティッチ」でハワイのロコモコ丼です。
24金	マーボー大根丼		茎わかめのにんにくじょうゆ ワンタンスープ	豚肉 みそ 凍り豆腐 油揚げ	牛乳 くわがめ わかめ	にんじん だいこん葉 こまつな	しょうが にんにく 干し椎茸 ねぎ だいこん キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でんぶん ワンタンの皮	ごま油 米油 ごま	700 kcal 33.5 g	30日(木) 英語と給食のコラボ☆Eat&Read☆のディズニー特製「リメンバリー」でメキシコ料理です。チマチャンガは春巻きに似た料理、ソパ・デ・リマは少し酸味の効いたさっぱりスープです。
27月	ロコモコ丼 英語と給食のコラボ ☆Eat&Read☆		ゴロゴロ野菜のスープ	豚肉 豆腐 おから 卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	しょうが にんにく 玉葱 だいこん マッシュルーム セロリ キャベツ	米 パン粉 砂糖 小麦粉	米油 バター	778 kcal 34.4 g	
28火	麦ごはん		たまごコロッケ キャベツりめん 厚揚げと大根の味噌汁	卵 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	玉葱 キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	バター 米油	773 kcal 27.6 g	
29水	根菜のピリ辛うどん		野菜のアーモンドあえ スイートポテト	豚肉 卵	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく ごぼう だいこん ねぎ はくさいキムチ もやし	うどん でんぶん 砂糖 さつまいも	米油 ごま油 ごま アーモンド バター	801 kcal 25.2 g	
30木	メキシカンライス 英語と給食のコラボ ☆Eat&Read☆		チミチャンガ ソパ・デ・リマ	鶏肉 豚肉 ひよこめ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン ししとうがらし	にんにく 玉葱 ホールコーン マッシュルーム レモン	米 ワンタンの皮 小麦粉 春巻きの皮	米油 オリーブ油	742 kcal 27.8 g	
31金	アップルビスキュイ パン		ツナ入りトマトレサラダ ハロウィンシチュー	卵 鶏肉 ウィンナー まぐろ油漬	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン トマト	りんごジャム 玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ ホールコーン きゅうり 黄ピーマン レモン	丸パン 砂糖 小麦粉	バター アーモンド 米油 オリーブ油	855 kcal 27.6 g	31日(金) 10月31日ハロウィンにちなんで献立です。かぼちゃや紫いもが入ったカラフルなハロウィンシチューです。

※ 給食のない日・・・全学年:22日(水)音楽祭・1年生:29日(水)TGG

※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

