

令和7年 10月 献立表

和光市立第三中学校

日	曜	献立名	使用する食品名	栄養価		
				エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	
1	水	牛乳	ごはん	米 強化米 米油	743	28.2
		青菜ともやしのスープ	とり肉 酒 チンゲンサイ にんじん もやし ながねぎ 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ごま油			
		豚キムチ	ぶた肉 酒 しょうゆ たまねぎ にんじん キャベツ はくさいキムチ しょうが にんにく たら 三温糖 みりん 塩 米油 ごま油 でんぶん			
2	木	牛乳	ツイストパン	パン	759	27.9
		チキンビーンズ	とり肉 ワイン 大豆 いんげんまめ にんじん じゃがいも たまねぎ エリンギ パセリ 米油 トマト ケチャップ しょうゆ ソース 塩 こしょう ローリエ 三温糖			
		キャベツとベーコンのソテー	ベーコン にんじん キャベツ もやし とうもろこし 米油 塩 こしょう しょうゆ			
3	金	牛乳	鶏ごぼうごはん	米 強化米 とり肉 酒 にんじん ごぼう こうやどうふ 米油 三温糖 塩 しょうゆ けずりぶし えだまめ	739	28.0
		みそ汁	とり肉 酒 にんじん しめじ 油あげ キャベツ みずな みそ けずりぶし こんぶ			
		魚のさっぱりあげ	シルバー 酒 しょうが でんぶん 米油 三温糖 しょうゆ みりん 酢			
6	月	牛乳	わかめごはん	米 強化米 米油 わかめ	780	25.2
		お月見団子汁	とり肉 酒 白玉団子 にんじん だいこん さといも こまつな ながねぎ 塩 しょうゆ けずりぶし こんぶ			
		魚のかば焼き	いわし 酒 しょうゆ しょうが でんぶん 米油 三温糖 みりん 酢			
7	火	牛乳	黒パン	パン	774	28.3
		ポテトスープ	ぶた肉 酒 にんじん たまねぎ じゃがいも こまつな 米油 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ			
		スパイシーチキン	とり肉 パプリカ粉 チリパウダー にんにく 塩 こしょう ワイン でんぶん 米油			
8	水	牛乳	みかんゼリー	みかんゼリー	793	25.3
		ごはん	米 強化米 米油			
		ハヤシライス	ぶた肉 ワイン たまねぎ しめじ にんじん にんにく しょうが 米油 小麦粉 デミグラスソース トマト ケチャップ こしょう 塩 ローリエ ソース			
9	木	牛乳	ポイルサラダ	キャベツ にんじん とうもろこし えだまめ	751	25.6
		ドレッシング	ドレッシング			
		ごはん	米 強化米 米油			
10	金	牛乳	豚汁	ぶた肉 酒 油あげ じゃがいも だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ こまつな みそ けずりぶし こんぶ	803	27.6
		焼き魚	さば 酒 塩			
		にんじんのきんぴら	にんじん 大豆ミート こんにゃく ごま油 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 ごま 塩			
14	火	牛乳	ごはん	米 強化米 米油	768	23.8
		トックスープ	トック とり肉 酒 にんじん だいこん チンゲンサイ しいたけ ながねぎ 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ごま油			
		グツカルビ	とり肉 酒 たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ さつまいも にんにく しょうが ごま油 三温糖 しょうゆ コチュジャン でんぶん			
15	水	牛乳	十日町ごはん	米 米油	766	23.7
		すまし汁	かまぼこ にんじん みずな えのきたけ ながねぎ こまつな 酒 しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ			
		たれかつ	ぶた肉 塩 こしょう 酒 小麦粉 バン粉 米油 三温糖 しょうゆ			
16	木	牛乳	ごはん	米 強化米 米油	753	29.2
		沢煮焼	ぶた肉 酒 ごぼう にんじん だいこん ながねぎ みずな 米油 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし こんぶ			
		じゃがいもの肉野菜あんかけ	じゃがいも 米油 とり肉 酒 しいたけ しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく 三温糖 みりん しょうゆ でんぶん えだまめ			
17	金	牛乳	子供パン	パン	777	31.7
		キャベツスープ	とり肉 ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ 塩 こしょう しょうゆ ローリエ けずりぶし こんぶ			
		マカロニグラタン	マカロニ とり肉 ワイン にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし 米油 小麦粉 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう チーズ			
21	火	牛乳	もぶりごはん	米 強化米 ちくわ しめじ にんじん ごぼう しいたけ 酒 みりん しょうゆ 塩 米油 けずりぶし	776	29.3
		みそ汁	厚あげ たまねぎ にんじん みずな みそ けずりぶし こんぶ			
		魚のレモン風味あげ	ホキ でんぶん 米油 酒 しょうゆ 三温糖 塩 レモン えだまめ			
22	水	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	751	26.4
		黒パン	パン			
		ポトフ	にんじん だいこん たまねぎ じゃがいも フランクフルト キャベツ ワイン ローリエ 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし			
23	木	牛乳	クリスマスチキン	とり肉 ワイン 塩 こしょう 小麦粉 コーンフレーク 米油	774	34.6
		ごはん	米 強化米 米油			
		すまし汁	とうふ にんじん ほうれんそう えのきたけ わかめ 酒 塩 しょうゆ けずりぶし こんぶ			
24	金	牛乳	卵入り豚の角煮	ぶた肉 酒 にんじん ごぼう ながねぎ こんにゃく うずら卵 しょうが 米油 みりん 三温糖 しょうゆ でんぶん	831	27.6
		中華めん	ちゅうかめん 米油			
		みそラーメン	ぶた肉 酒 キャベツ にんじん もやし とうもろこし ながねぎ たら にんにく しょうが 米油 みそ しょうゆ こしょう トウバンジャン ごま油 とりから とんこつ けずりぶし こんぶ			
27	月	牛乳	魚の竜田揚げ	あじ 酒 しょうが しょうゆ でんぶん 米油	743	29.8
		みかん	みかん			
		ごはん	米 強化米 米油			
28	火	牛乳	あさりのみそ汁	あさり 酒 油あげ にんじん たまねぎ みずな こまつな ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ	748	33.5
		魚の南部焼き	さば しょうが 酒 しょうゆ みりん ごま			
		ひじきとじゃがいもの炒め煮	ぶた肉 酒 じゃがいも にんじん こんにゃく ひじき 米油 三温糖 しょうゆ みりん			
29	水	牛乳	きなこあげパン	パン 米油 きなこ 上白糖 塩	762	25.9
		野菜スープ	フランクフルト たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ワイン 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ			
		鶏肉のケチャップ煮	とり肉 ワイン ローリエ 米油 にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト ケチャップ ソース 三温糖 塩 こしょう			
30	木	牛乳	ごはん	米 強化米 米油	755	29.5
		中華スープ	とり肉 酒 にんじん だいこん チンゲンサイ もやし 塩 こしょう しょうゆ ごま油 けずりぶし こんぶ			
		八宝菜	ぶた肉 酒 かまぼこ たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく 米油 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース でんぶん			
31	金	牛乳	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	745	28.4
		ごはん	米 強化米 米油			
		けんちん汁	とうふ こんにゃく じゃがいも にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう ながねぎ 酒 しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ ごま油			
31	金	牛乳	かつおのみそがらめ	かつお 酒 しょうゆ しょうが でんぶん 米油 みそ みりん 三温糖 えだまめ	745	28.4
		ピラフ	米 強化米 ベーコン ワイン たまねぎ にんじん 米油 塩 こしょう しょうゆ パプリカ粉			
		米粉のパンキンポタージュ	とり肉 ワイン かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし 米油 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう 米粉			
31	金	牛乳	鶏肉のハーブ焼き	とり肉 オレガノ バジル ワイン 塩 こしょう オリーブオイル にんにく	766	28.1
		ごはん	米 強化米 米油			
		ごはん	米 強化米 米油			

* 食材等の都合により献立を変更することがあります。
 * 小魚や海藻類は甲殻類を含む場合があります。
 * 小魚は魚卵を含む場合があります。
 * 毎月19日は「食育の日」です。今月の食育の日は、17日です。
 17日(金)もぶりごはん、魚のレモン風味あげ(広島県)

月平均	
766	28.1