

10月予定献立表

今月の目標「郷土の食べ物を知ろう（地産地消）」

令和7年度

中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）
給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭化物（5群）	主に脂質（6群）		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
1水	牛乳		牛乳						793 kcal 21.8 g
	ご飯					米			
	里芋コロッケ					里芋コロッケ	油		
	チンゲン菜のソテー			チンゲン菜	もやし、コーン		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	はるさめスープ	ベーコン、うずら卵		人参	玉ねぎ、白菜	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒	
2木	牛乳		牛乳						698 kcal 31.5 g
	パン					パン			
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							
	ジャーマンポテト	ウインナー				じゃが芋	オリーブ油	にんにく、粒入りマスタード、塩、胡椒	
	肉団子のスープ	肉団子		人参、さやいんげん	大根、もやし、玉ねぎ、きくらげ			鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒	
3金	牛乳		牛乳						822 kcal 26.0 g
	ご飯					米			
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ					油		
	しらす和え	かつお節	ちりめん	小松菜	キャベツ	砂糖		醤油、味醂	
	ふしめん汁	かまぼこ、油揚げ	わかめ	人参	玉ねぎ、干し椎茸	ふしめん		花かつお(だし用)、醤油、塩	
6月	【お月見献立】								
	牛乳		牛乳						787 kcal 30.5 g
	ご飯					米			
	豚肉の生姜焼き	豚肉				でん粉		生姜、酒、醤油、味醂	
	磯香和え		のり	チンゲン菜	キャベツ	砂糖		醤油	
	芋炊き	油揚げ、鶏肉		人参、ねぎ	大根、ごぼう、干し椎茸	里芋、角切りこんにゃく、砂糖		醤油、味醂、煮干(だし用)	
お月見団子					団子				
7火	牛乳		牛乳						738 kcal 32.3 g
	ご飯					米			
	ハモのレモンソースかけ	ハモ			レモン果汁	砂糖	油	醤油、味醂	
	おかか入り煮びたし	かつお節		人参、小松菜	白菜			醤油、味醂	
沢煮椀	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	干し椎茸、たけのこ、玉ねぎ、もやし			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)		
8水	牛乳		牛乳						684 kcal 28.0 g
	ご飯					米			
	ぶりの照り焼き	鱈				砂糖、でん粉		醤油、味醂、酒、生姜	
	ゆかり和え			人参、ゆかり	キャベツ			醤油	
	わかめ汁	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ、えのきたけ			花かつお(だし用)、醤油、塩	
のりの佃煮		のりの佃煮							
9木	牛乳		牛乳						734 kcal 30.6 g
	パン					パン			
	豆腐ナゲット	鶏肉、絞り豆腐、卵		ねぎ	玉ねぎ	でん粉、唐揚げ粉	油	醤油、塩、胡椒	
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒	
	白菜スープ	ベーコン		人参、パセリ	白菜、玉ねぎ、きくらげ		ごま油	鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒	
10金	【目の愛護デー】								
	カルシウムミルク		カルシウムミルク						800 kcal 27.9 g
	麦ご飯					米、麦			
	ポークカレー	豚肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋	油	にんにく、塩、胡椒、カレー粉、パーモントカレーフレーク、とろけるカレールウ、醤油、ウスターソース	
	ゆで卵	卵							
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ、きゅうり			青じそドレッシング	
ブルーベリーゼリー					ゼリー				
14火	牛乳		牛乳						764 kcal 31.0 g
	ちらし寿司	油揚げ、えび		人参	ごぼう、れんこん、干し椎茸、グリーンピース	米、砂糖	ごま	酢、塩、酒、醤油、味醂	
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、醤油、鶏だし、酒	
	からしみそ和え	味噌		さやいんげん、人参	キャベツ			練りからし、醤油、味醂	
	魚そうめん汁	魚そうめん、油揚げ	わかめ	人参	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩	
15水	毎月 第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳		牛乳						799 kcal 27.4 g
	ご飯					米			
	あじフライ	あじフライ					油		
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉、きざみ大豆		かぼちゃ	玉ねぎ、枝豆	砂糖	油	醤油、酒、だし汁	
豆腐汁	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			花かつお(だし用)、醤油、塩		

日 曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質	
		主に体をつくるもとになる赤の食品	主に無機質 (2群)	主に体の調子を整えるもとになる緑の食品	主にビタミンC (4群)	主にエネルギーのもとになる黄の食品	主に炭化物 (5群)			主に脂質 (6群)
		主にたんぱく質 (1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	主にカロテン (3群) 緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油			油脂・種実
16 木	牛乳		牛乳							
	スパゲティーミートソース	牛肉 豚肉, きざみ大豆, セラチン		人参, 青ピーマン	玉ねぎ	スパゲッティ	油	塩, 生姜, にんにく, トマトソース, トマトケチャップ, ウスターソース, 胡椒, 赤ワイン	739 kcal	
	ウインナー	ウインナー							31.2 g	
	ドレッシングサラダ				キャベツ, きゅうり, コーン	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒		
	ミルクドーナツ					ドーナツ	油			
毎月19日は食育の日										
20 月	牛乳		牛乳							
	パン					パン			728 kcal	
	ささみのムニエル	ささみ				小麦粉	バター, 油	塩, 胡椒	39.5 g	
	ツナともやしのソテー	ツナ, 大豆粉		赤パプリカ	もやし, コーン		油	塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ		
	パンプキンスープ	ベーコン		かぼちゃ, 人参, パセリ	玉ねぎ, セロリー			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし		
21 火	牛乳		牛乳							
	ご飯					米			774 kcal	
	さばの竜田揚げ	鯖				でん粉	油	醤油, 酒, 味醂, 生姜	28.7 g	
	ごま和え			さやいんげん, 人参	白菜	砂糖	ごま	醤油		
	みそ汁	厚揚げ, 味噌	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ	じゃが芋		煮干(だし用)		
冷凍みかん					みかん					
22 水	牛乳		牛乳							
	ご飯					米			851 kcal	
	春巻き	春巻き					油		23.6 g	
	マーボナス	豚肉, 味噌		ねぎ	なす, 玉ねぎ	砂糖, でん粉	油, ごま油	にんにく, オイスターソース, 醤油, 酒, トウバンジャン		
	にら卵スープ	卵, ベーコン		人参, にら	玉ねぎ, きくらげ	でん粉		鶏だし, 中華だし, 醤油, 塩, 胡椒		
23 木	牛乳		牛乳							
	パン					パン			694 kcal	
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉					油	白ワイン, 粒入りマスタード, 醤油, 塩	34.0 g	
	ピーマンのソテー			青ピーマン	もやし, コーン		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし		
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参, パセリ	キャベツ, 玉ねぎ, セロリー			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし		
パテチョコ					パテチョコ					
24 金	【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。									
	牛乳		牛乳							
	ご飯					米			795 kcal	
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, 青のり			天ぷら粉	油		32.8 g	
	甘酢和え			小松菜, 人参	キャベツ	砂糖		酢, 醤油, 塩		
鶏のさっぱり煮	鶏肉, 厚揚げ		人参, さやいんげん	れんこん	里芋, 砂糖	油	酒, 塩, 胡椒, 生姜, 酢, 醤油, 味醂, 鶏だし			
27 月	牛乳		牛乳							
	パン					パン			803 kcal	
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							38.5 g	
	ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒		
	ポークビーンズ	県産大豆, 豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋, 砂糖	油	酒, トマトピューレ, トマトケチャップ, シチューミックス(ビーフ用), 塩, ウスターソース, 鶏だし		
28 火	日本全国味めぐり「高知県」									
	牛乳		牛乳							
	ご飯					米			751 kcal	
	いも天					さつまいも天ぷら	油		22.7 g	
	五目きんぴら	豚肉, 平天		人参	ごぼう, れんこん, グリンピース	じゃが芋, つきこんにやく, 砂糖	ごま, ごま油	醤油, 味醂, とうがらし		
どろめ汁	豆腐, 味噌	ちりめん, わかめ	人参, ねぎ	えのきたけ, 玉ねぎ			煮干(だし用)			
29 水	牛乳		牛乳							
	ご飯					米			732 kcal	
	鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉				砂糖	ごま油	生姜, 味醂, 醤油, コチジャン, とうがらし	32.9 g	
	大根ナムル				大根, きゅうり, コーン	砂糖	ごま油	醤油		
	豆腐の中華煮	カット豆腐, 豚肉		人参, チンゲン菜	玉ねぎ, きくらげ	砂糖, でん粉	油, ごま油	酒, 生姜, にんにく, 醤油, 鶏だし, 中華だし, オイスターソース		
30 木	牛乳		牛乳							
	パン					パン			723 kcal	
	さけのマヨネーズ焼き	鮭					マヨネーズ	塩, 胡椒	34.5 g	
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩, 胡椒		
	キャベツのスープ	ベーコン		人参	キャベツ, 玉ねぎ			醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ		
31 金	牛乳		牛乳							
	ご飯					米			748 kcal	
	高野豆腐のから揚げ	高野豆腐				砂糖, でん粉	油	味醂, 醤油, かつおだし	22.9 g	
	アーモンド和え		小松菜	白菜		砂糖	アーモンド	醤油, 味醂		
	はんぺん汁	はんぺん, 油揚げ	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			塩, 醤油, 花かつお(だし用)		

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。★材料の都合により献立を変更することがあります。