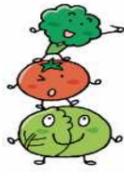




毎月19日は
「食育の日」
～お家でごはんの日～



献立予定表

(中学校)



2025年 10月



22回

豊明市立学校給食センター

日	曜	はし	主な材料名 献立名	(赤) 主に体の組織をつくる		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる	
				1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
1	水	○	白ごはん 牛乳 のりふりかけ つくね野菜包み ゆかりあえ お月見汁	とり肉 ぶた肉 うさぎ型かまぼこ	飲用牛乳 のりふりかけ		ごぼう 玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ 干しいたけ ねぎ	米 里いも でんぷん さとう	
2	木		ロールパン 牛乳 あじカレーフライ ビーンズサラダ ソーセージと野菜のスープ	あじ 大豆 スキンスウインナー	飲用牛乳	にんじん にんじん パセリ	枝豆 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	ロールパン パン粉 米粉 小麦粉	油 サウザンドレッシング
3	金	○	麦ごはん 牛乳 いわしかば焼き風 ごまあえ ぶた汁	いわし ぶた肉 とうふ 油揚げ 赤みそ	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん	キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さとう でんぷん さとう 里いも	油 白いりごま
6	月	○	麦ごはん 牛乳 生揚げのふきよせ ちくわのいそべ揚げ(3個) 三色あえ	生揚げ ぶた肉 焼きちくわ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 青のり ほうれんそう にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが	米 麦 さとう でんぷん 小麦粉 でんぷん	油
7	火	○	ソフトめん 牛乳 ミートソースかけ ごぼうのサラダ りんご(1/4個)	牛肉 ぶた肉 かむかむ チャレンジ	飲用牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ にんじん	玉ねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり ホールコーン りんご	ソフトめん 小麦粉	バター マーガリン ごまドレッシング
8	水	○	白ごはん 牛乳 れんこんはさみ揚げ キャベツとじゃこのあえ物 のっぺい汁 ★ブルーベリーゼリー	とり肉 ぶた肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん にんじん	れんこん 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし ねぎ 大根	米 パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油 ごま油
9	木		麦ごはん 牛乳 牛肉と切干大根の甘辛炒め キムチあえ トッポグスープ	牛肉 ぶた肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜 にんじん なら	切干大根 にんにく しょうが もやし 白菜キムチ 玉ねぎ 干しいたけ	米 麦 さとう さとう	油 ごま油
10	金		クロロールパン 牛乳 とりのハーブソース焼き ポテトチップスサラダ パンプキンスープ	とり肉 大豆 ベーコン	飲用牛乳	バジル にんじん かぼちゃ	オレガノ キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	クロロールパン さとう でんぷん ポテトチップス 小麦粉	バター マーガリン
14	火	○	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのみぞれソースかけ 千草あえ 親子汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ とり肉 たまご	飲用牛乳	トマト ほうれんそう にんじん にんじん みつば	大根 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ	米 麦 さとう でんぷん さとう	油
15	水		ロウカット玄米ごはん 牛乳 とうがんのカレー煮 切干大根のしそひじきあえ フルーツ白玉	ぶた肉 生揚げ オイルツナ	飲用牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	とうがん 干しいたけ 切干大根 黄桃シロップづけ バインシロップづけ	米 ロウカット玄米 カレールウ でんぷん	
16	木	○	白ごはん 牛乳 さばの照り煮 小松菜とあげのおひたし なめこのみそ汁	さば 油揚げ とうふ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	小松菜 にんじん	しょうが なめこ ねぎ 大根	米 さとう でんぷん さとう	
17	金		サンドイッチパンズパン 牛乳 セルフバーガー(メンチカツ、 ゆで野菜、袋入りとんかつソース) ラビオリスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン ぶた肉	飲用牛乳	にんじん にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	サンドイッチパンズパン 小麦粉 パン粉 でんぷん さとう 米粉	油
20	月		ミルクロールパン 牛乳 チキンのトマト煮 オムレツ ツナサラダ	とり肉 たまご オイルツナ	飲用牛乳	にんじん ビーマン トマトピューレ にんじん	玉ねぎ キャベツ ホールコーン しめじ にんにく キャベツ きゅうり	ミルクロールパン さとう さとう でんぷん	油 コールスロドレッシング
21	火	○	中華めん 牛乳 みそラーメンスープ 愛知の野菜入り春巻 きゅうりの中華サラダ	ぶた肉 白みそ 赤みそ とり肉	飲用牛乳	にら にんじん にんじん にんじん	ねぎ ホールコーン 玉ねぎ キャベツ にんにく キャベツ れんこん きゅうり もやし	中華めん でんぷん さとう 小麦粉	油 油 油 ごま油 ごま油
22	水	○	わかめごはん 牛乳 信田煮 キャベツのアーモンドあえ 吉野汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ とり肉 焼きかまぼこ	飲用牛乳 わかめ	にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ れんこん ごぼう キャベツ もやし 大根 しょうが ねぎ	米 でんぷん さとう 小麦粉 さとう	アーモンド粉
23	木	○	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) パンサンスー はるさめスープ ★ヨーグルト	ぶた肉 ぶた肉	飲用牛乳 ヨーグルト	にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし 白菜 たけのこ ねぎ しょうが	米 麦 小麦粉 パン粉 でんぷん さとう	油 ごま油
24	金	○	麦ごはん 牛乳 ぶた肉と大根の煮物 さんま銀紙焼き きゅうりとわかめの酢の物	ぶた肉 はんぺん さんま みそ わかめ	飲用牛乳	にんじん にんじん	大根 こんにゃく きゅうり	米 麦 さとう さとう 米粉	さとう
27	月		クロワッサン 牛乳 焼きチキンウインナー グリーンサラダ ミネストローネ	チキンウインナー ベーコン	飲用牛乳	にんじん トマト	枝豆 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく	クロワッサン じゃがいも マカロニ	イタリアンドレッシング
28	火	○	麦ごはん 牛乳 牛丼の具 塩こんぶあえ さつまいもと大豆のかりんとう	牛肉 塩こんぶ 大豆	飲用牛乳	ほうれんそう	糸こんにゃく 玉ねぎ ねぎ 白菜 キャベツ	米 麦 さとう	ごま油 油
29	水	○	麦ごはん 牛乳 八宝菜 肉しゅうまい(2個) 切干大根のサラダ	ぶた肉 むきえび いか うずら卵 ぶた肉	飲用牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが 玉ねぎ しょうが	米 麦 でんぷん	油 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉
30	木	○	栗入りきのこごはん(アルファー化米) 牛乳 米粉のコロッケ すまし汁	とり肉 ぶた肉 牛肉 とうふ 焼きかまぼこ	飲用牛乳	にんじん にんじん パセリ みつば	しめじ えのきたけ 玉ねぎ 干しいたけ	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう くり じゃがいも 米粉 さとう でんぷん	油
31	金	○	小型ロールパン 牛乳 塩焼きそば 愛知県産食材入り肉団子(3個) もやしと枝豆のあえ物	ぶた肉 いか とり肉 大豆 ぶた肉 とうふ	飲用牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが れんこん 玉ねぎ しょうが もやし 枝豆	小型ロールパン 焼きそばめん	油 油 白いりごま ごま油

◎献立予定表は6つの食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は記載していません。
アレルギーについては「アレルギー対象食品使用献立一覧表(詳細な献立表)」をご確認ください。

★は、直接学校へ配送されるものです。
(都合により献立内容が変わる場合があります。ご了承ください。)