令和7年　10月 分　献　立　表　（Cコース・中学校）

行田市立学校給食センター「ひまわり」

日 曜	主 食	牛乳	お　か　ず	熱や力になる食品(きいろ)	血や肉になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)	エネルギー	たん白質
1水	ごはん	牛乳		ごはん	牛乳		718	27.7
			◎★はっぽうさい	油・さとう・でんぷん	ぶたにく・いか・あさり・うずらたまご	しょうが・にんじん・たまねぎ・たけのこ・きくらげ・キャベツ		
			ねぎみそパオズ		ねぎみそパオズ(小麦・大豆・豚)			
			★ブロッコリーとコーンのサラダ	さとう・ごま・ごま油		ブロッコリー・にんじん・コーン		
2木	ごはん	牛乳		ごはん	牛乳		670	32.0
			★きのこのみそ汁		油あげ・みそ・にぼし粉	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・まいたけ・ながねぎ		
			ぼらのてり焼き	油	ぼらのてり焼きづけ(小麦・大豆)			
			★あおなとこうやのにびたし	さとう	こうやどうふ(大豆)	にんじん・ほうれんそう		
3金	ソフトめん	牛乳		ソフトめん(小麦)	牛乳		782	31.4
			★ミートソース	油・ハヤシルウ(小麦)・さとう デミグラスソース(小麦・牛・大豆・豚)	ぶたにく・だいずミート	にんにく・にんじん・たまねぎ・ソテーオニオン(大豆)・トマト		
			チキンナゲット(2)		チキンナゲット(小麦・大豆・鶏)			
			★コーンサラダ	油・さとう		キャベツ・コーン・にんじん		
6月 十五夜 献立	ごはん	牛乳	おつきみゼリー	ごはん・おつきみゼリー(オレンジ)	牛乳		844	33.8
			★けんちん汁	油・さといも	とりにく・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・こんにゃく・ねぎ		
			いわしのかば焼き★	油・さとう	いわしのでんぷんつき	しょうが		
			★きりぼしだいこんのいために	油・さとう	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・きりぼしだいこん・しいたけ		
7火	ごはん	牛乳		ごはん	牛乳		767	29.7
			★とうにゅうなべ		ぶたにく・とうふ・油あげ・とうにゅう・(鶏)	はくさい・ながねぎ・にんじん		
			しろごまつくね★	さとう・でんぷん	しろごまつくね(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)	しょうが		
			★はるさめサラダ	はるさめ・さとう・ごま油		きゅうり・にんじん		
8水	ごはん	牛乳		ごはん	牛乳		745	27.5
			★たまごとコーンのスープ	でんぷん	とりにく・たまご	にんじん・たまねぎ・コーン・ながねぎ		
			あげぎょうざ(2)	油	ぎょうざ(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)			
			★キムタクごはんの具	油・ごま	ぶたにく	たくあん(小麦・大豆・ごま)・はくさいキムチ・ながねぎ		
9木	ツイストパン	牛乳		ツイストパン(小麦・大豆)	牛乳		860	35.8
			★パンプキンポタージュ	バター(乳)・こめこ	ベーコン(豚)・スキムミルク・牛乳・生クリーム	たまねぎ・かぼちゃ		
			★チキンのこんがり焼き	コーンフレーク・ノンエッグドレッシング(大豆)	とりにく			
			★いろどりサラダ	油・さとう	きんときまめ	にんじん・キャベツ・えだまめ(大豆)		
10金 目の愛護デー献立	ごはん	牛乳	ブルーベリーゼリー	ごはん・ブルーベリーゼリー	牛乳		885	32.9
			★あおなと油あげのみそ汁		油あげ・とうふ・にぼし粉・みそ	だいこん・ほうれんそう		
			◎★レバーとポテトのマリアナソース	じゃがいも・でんぷん・油・さとう	ぶたレバーしょうゆづけ(豚・大豆・小麦)			
			★にんじんシリシリ	油	ツナ(大豆)・いりたまご(大豆)	にんじん		
14火	ごはん	牛乳		ごはん	牛乳		708	27.0
			★だいこんとわかめのみそ汁		とうふ・わかめ・にぼし粉・みそ	だいこん・ながねぎ		
			めばるのみりん焼き	油	めばるのみりんつけ(小麦・大豆)			
			◎★ごぼうサラダ	ノンエッグドレッシング(大豆)・ごま		ごぼう・にんじん・きゅうり		
15水	はちみつパン	牛乳		はちみつパン(小麦・大豆)	牛乳		764	29.9
			★はくさいのクリーム煮	バター(乳)・ホワイトルウ(小麦・豚)	とりにく・牛乳	にんじん・たまねぎ・コーン・はくさい		
			えびフライ	油	えびフライ(卵・小麦・えび・大豆)			
			◎こんにゃくサラダ	イタリアンドレッシング		やさいこんにゃく(にんじん・かぼちゃ)・きゅうり・キャベツ		
16木	すめし	牛乳		すめし	牛乳		838	35.4
			★とん汁	油・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・にぼし粉・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・ながねぎ		
			あつやきたまご		あつやきたまご(卵・大豆・さば)			
			★子ぎつねずしの具	さとう・ごま	とりにく・油あげ	にんじん・えだまめ(大豆)		
17金	ちゅうかめん	牛乳		ちゅうかめん(小麦)	牛乳		722	34.8
			★とうふラーメンの汁	でんぷん・ごま油	ぶたにく・とうふ・わかめ	にんじん・ながねぎ・もやし		
			◎いかキムチあげ(2)	油	いかキムチでんぷんつき(いか・りんご)			
			★かいそうサラダ	さとう・ごま・ごま油	わかめ・くきわかめ・つのまた・ こんぶ・ふのり	きゅうり・キャベツ		
20月	ごはん	牛乳		ごはん	牛乳		775	27.4
			★あいしょう汁	油・じゃがいも	ベーコン(豚)・とうふ・牛乳・みそ	にんじん・たまねぎ・こまつな		
			たらのかりんあげ★	油・さとう	たらのてんぷら(小麦)			
			★ごまあえ	さとう・ごま		にんじん・キャベツ・もやし		
西中 21火 リクエスト献立	ごはん	コーヒーミルク		ごはん	コーヒーミルク		897	35.6
			★ハヤシライス	油・じゃがいも・ハヤシルウ(小麦)・カレールウ	ぶたにく・ミルクカルシウム	にんじん・たまねぎ・えだまめ(大豆)		
			◎★とりにくのたつたあげ(2)	油・でんぷん・こめこ	とりにく	しょうが		
			☆★むげんピーマン	ごま油・ごま	ツナ(大豆)・かつおぶし・ しおこんぶ(小麦・大豆)	ピーマン		
22水	くろパン	牛乳		くろパン(小麦・大豆)	牛乳		896	33.7
			★ニョッキのトマトに	ニョッキ(小麦・卵)・オリーブ油	ぶたにく・だいずミート	にんにく・たまねぎ・トマト		
			チーズオムレツ	油	チーズオムレツ(卵・乳・大豆)			
			★おやまめこまめサラダ	ごま・ノンエッグドレッシング(大豆)	だいず	にんじん・えだまめ(大豆)・カリフラワー・キャベツ		
23木	わかめごはん	牛乳		わかめごはん	牛乳		788	27.2
			★にくじゃが	じゃがいも・さとう	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・こんにゃく・えだまめ(大豆)		
			とうふナゲット(2)	油	とうふナゲット(小麦・大豆・豚)			
			みかん			みかん		
24金	ごはん	牛乳		ごはん	牛乳		660	30.5
			★あさりのみそ汁		あさり・とうふ・にぼし粉・みそ	だいこん・ほうれんそう・ながねぎ		
			★とりにくのしおこうじ焼き(2)	油	とりにく			
			★くきわかめとこんさいのきんぴら	油・さとう・ごま	くきわかめ	ごぼう・れんこん・にんじん・こんにゃく		
27月	ごはん	牛乳		ごはん	牛乳		773	20.7
			★はくさいとはるさめのスープ	ごま油・はるさめ	とりにく	にんじん・たけのこ・しいたけ・はくさい		
			はるまき	油	はるまき(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)			
			★ナムル	さとう・ごま油・ごま		ほうれんそう・もやし		
28火	バターロールパン	牛乳	セルフサンドイッチ	バターロールパン(小麦・大豆・乳)	牛乳		723	32.7
			★アルファベットスープ	マカロニ(小麦)	とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ピーマン		
			ハムステーキ	油	ハム(豚)			
			★ホットサラダ　パンにはさもう！	バター(乳)・じゃがいも	ベーコン(豚)	たまねぎ・パセリ・(りんご)		
29水	ごはん	牛乳		ごはん	牛乳		757	24.9
			★いもだんご汁	いももち	なると・にぼし粉	しいたけ・にんじん・だいこん・こまつな・ながねぎ		
			はんぺんチーズフライ	油	はんぺんチーズフライ (乳・卵・小麦・大豆・やまいも)			
			★ほうれんそうとじゃこのサラダ	油・さとう	ちりめんじゃこ(えび・かに・いか)	ほうれんそう・もやし・にんじん・きゅうり		
30木	もちむぎ入りごはん	牛乳		もちむぎ入りごはん	牛乳		891	32.5
			★ビーンズカレー	油・じゃがいも・カレールウ	とりにく・だいず・ひよこまめ・ レンズまめ・ミルクカルシウム	にんにく・にんじん・たまねぎ		
			ハンバーグ		ハンバーグ(鶏・豚・大豆)			
			★コーンソテー	油・バター(乳)	ベーコン(豚)	たまねぎ・コーン・キャベツ		
31金	じごなうどん	牛乳		じごなうどん(小麦)	牛乳		704	26.4
			★にくじるうどんの汁		ぶたにく・なると・油あげ	にんじん・ほうれんそう・ながねぎ		
			★てづくりかぼちゃ天ぷら	こむぎこ・油		かぼちゃ		
			◎りんご			りんご		
22回						基準値	kcal 830	g 34.2
						塩分基準値(g)	2.5	
						塩分平均値(g)	3.4	

＊☆・・・新しいメニュー、★・・・手作りメニュー、◎・・・かみかみメニュー、・・・はスプーンを持参しましょう。
＊使用している油は、なたね油のキャノーラ油です。
＊コンタミネーションについてご心配な方はお問い合わせください。
＊食器についたあえものなどの野菜は、ゴムべらでよく落としてください。
＊材料入荷の都合による献立変更はご了承ください。
＊不明な点がありましたら給食センター(電話　048－553－1114)へお問い合わせください。

リクエスト給食

・ごはん
・コーヒーミルク
・ハヤシライス
・とりにくのたつたあげ
・むげんピーマン

今月は西中学校のみなさんが考えてくれました。