

給食献立表

令和7年 10月 清水町立南中学校

給食回数 19回

曜日	献立	主な材料と体の中での働き						エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【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	
1 (水)	ご飯					精米		
	牛乳		牛乳					
	肉団子の甘辛和え	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま ラード	
	コーンポテト			人参	コーン	じゃが芋		
	野菜たっぷりの味噌豆乳	鶏肉 豆腐 豆乳 味噌		人参 ほうれん草	大根 玉ねぎ	じゃが芋	ごま油	
3 (金)	中華麺					中華麺		
	牛乳		牛乳					
	坦々麺	鶏肉 味噌		人参 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく 根深ねぎ もやし コーン	砂糖	ごま油 ごま	
	パークシューマイ	豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ		
	春雨の中華炒め			人参 小松菜	しょうが	春雨	ごま油	
6 (月) 中秋の名月	ご飯					精米		
	牛乳		牛乳					
	鰯の蒲焼き	いわし				片栗粉 砂糖	米油	
	もやしときゅうりのごま味噌和え			人参	もやし きゅうり		ごま油 ごま	
	月見汁	油揚げ		人参 ほうれん草	大根 えのきだけ 根深ねぎ	白玉団子		
	十五夜デザート			みかん レモン果汁	砂糖 水あめ			
7 (火)	ご飯					精米		
	牛乳		牛乳					
	ハヤシライス	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム しめじ しょうが にんにく	砂糖		
	マセドアンサラダ				きゅうり コーン	じゃが芋 砂糖	米油	
	甘夏みかんゼリー				甘夏みかん	砂糖		
8 (水)	背割りロールパン		脱脂粉乳			パン		
	牛乳		牛乳					
	フランクフルト トマトソースかけ	豚肉		トマト		砂糖		
	野菜のソテー			人参	キャベツ 玉ねぎ		米油	
	野菜のカレースープ	鶏肉 白インゲン豆		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋	米油	
9 (木)	ご飯					精米		
	牛乳		牛乳					
	八宝菜	鶏肉 うすら卵			しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし たくのこ しいたけ	片栗粉	ごま油	
	ぎょうざ	豚肉			キャベツ 玉ねぎ たら しょうが	小麦粉 砂糖	ラード	
	オイキムチ	味噌		人参	きゅうり		ごま油	
10 (金)	ご飯					精米		
	牛乳		牛乳					
	さばの幽庵焼き	さば						
	ひじきの炒め煮	大豆	ひじき	人参 さやいんげん		砂糖 しらたき	米油	
	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		人参 ほうれん草	ごぼう 大根 根深ねぎ	さといも こんにやく	ごま油	
14 (火)	揚げパン きび砂糖		脱脂粉乳			パン 砂糖	米油	
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のチリソース焼き	鶏肉		トマト			米油	
	野菜のさっぱり和え	まぐろ油揚げ		人参 小松菜	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	
	ポトフ	鶏肉		人参	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー 大根	じゃが芋	米油	
15 (水)	ご飯					精米		
	牛乳		牛乳					
	たらの葉味ソースかけ	たら		葉ねぎ	しょうが にんにく	砂糖	米油	
	じゃがいもとコーンのサラダ			人参	コーン	じゃが芋		
	豆腐チゲスープ	豚肉 豆腐 味噌		人参 たら	にんにく もやし 白菜キムチ		ごま油	
16 (木)	ご飯					精米		
	牛乳		牛乳					
	キャベツ入り平つくね	鶏肉 かつお節			キャベツ しょうが	砂糖	ラード	
	野菜のごま和え			人参 ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	
	かぼちゃの味噌汁	鶏肉 油揚げ 味噌		人参 かぼちゃ	大根 しめじ 根深ねぎ			
17 (金)	黒糖バターロール		脱脂粉乳			パン 黒糖		
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のBBQソースかけ	鶏肉			しょうが にんにく りんご レモン果汁	砂糖		
	キャベツのごま和え			人参 小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
	ミネストローネ	鶏肉		人参 トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	米粉マカロニ 砂糖 じゃが芋	オリーブ油	



日 曜日	献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【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	
20 (月) 味覚給食	麦ご飯					精米 麦		748 kcal 16.8% 29.6% 2.5g 
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の甘麹味噌焼き	鶏肉 味噌			しょうが			
	白菜の昆布和え		塩昆布	人参	白菜		ごま油	
	豆腐とわかめのすまし汁 みかん	豆腐	わかめ	人参 小松菜	大根 えのきたけ	白玉団子 さといも		
21 (火)	ご飯					精米		745kcal 15.9% 33.3% 3.1g
	牛乳		牛乳					
	さばの塩焼き	さば						
	こんにゃくの金平 わかめと玉ねぎの味噌汁	鶏肉 さつま揚げ		人参 さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	
22 (水)	黒糖入ロールパン		脱脂粉乳			パン 粉靴		701 kcal 13.8% 34.2% 3.0g
	牛乳		牛乳					
	かぼちゃコロケ	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	ラード 米油	
	野菜のからし和え 肉団子スープ	鶏肉 豚肉		人参	キャベツ もやし 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ 白菜	砂糖 春雨	ごま油 ラード	
24 (金)	うどん					うどん		736 kcal 16.8% 26.4% 2.4g
	牛乳		牛乳					
	あんかけ肉うどん汁	豚肉 なた 油揚 げ		人参	玉ねぎ ごぼう 根菜ねぎ しいたけ	片栗粉		
	さつま芋の天ぷら もやしのごま酢和え			小松菜	もやし	砂糖	ごま 米油	
27 (月)	ご飯					精米		747kcal 14.4% 31.0% 2.6g
	牛乳		牛乳					
	キャベツメンチカツ	鶏肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	砂糖	ラード 米油	
	こんにゃくの炒り煮 なめこの味噌汁	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	
28 (火)	スライス丸パン		脱脂粉乳			パン		725kcal 117.9% 31.5% 3.3g
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグ トマトソースかけ	鶏肉 豚肉		トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	ラード	
	三色ソテー さつま芋のクリーム煮	鶏肉 大豆 豆乳 白インゲン豆		人参 ほうれん草	コーン			
29 (水) 食べ物の旅 奈良県	麦ご飯					精米 麦		806kcal 16.0% 31.5% 2.4g 
	牛乳		牛乳					
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	片栗粉	米油	
	きらすのたいたん 飛鳥汁	おから 油揚げ		人参 葉ねぎ	ごぼう しいたけ	砂糖		
31 (金)	ご飯					精米		703kcal 18.3% 24.1% 2.0g
	牛乳		牛乳					
	セルフトコライスの具	鶏肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆	チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ		米油	
	ゆで野菜 もずくスープ			人参	キャベツ きゅうり			

2(木)・23(木)・30(木) はお弁当の日です。忘れずに持ってきてください!!!



※ 都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。

☆☆10月は・・・☆☆

- ・2025年の『中秋の名月』は、10月6日です。
- ・10月20日は、味覚給食メニューです。

味覚には5つの「甘味」「酸味」「塩味」「旨味」「苦味」があります。「味覚給食」ではこの5つの味を感じられる給食になっています。ぜひ味を感じて食べてほしいと思います。

- ・今回の食べ物の旅は『奈良県』です。郷土料理の「きらすのたいたん」「飛鳥汁」を紹介します。

