



献立表 10月



令和7年度 何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
1 水	ごはん 豚肉のにんにくじょうゆ炒め 厚揚げのみそ汁	○	豚肉 厚揚げ わかめ みそ 煮干 牛乳	精白米 ごま油 三温糖	にんにく にんじん 玉ねぎ いんげん キャベツ	771
2 木	ミルクパン 白身魚のアンゲレス 白菜スープ	○	ホキ 牛乳	ミルクパン 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも	白菜 もやし 玉ねぎ こまつな にんじん	703
3 金	ごはん ひじきと鶏肉の煮物 しそ炒め ミニフィッシュ	○	大豆 鶏肉 ひじき 厚揚げ 煮干 小魚 牛乳	精白米 赤こんにゃく 三温糖	にんじん 玉ねぎ ごぼう いんげん キャベツ もやし	715
4 土	体育祭 お弁当の日					
6 月	振替休業日 ※4日の体育祭が延期の時は、登校日になり、お弁当の日になります。					
7 火	コッペパン 焼きそば ひじきの炒め物	○	豚肉 あおのり ひじき 牛乳	コッペパン 中華めん 油	もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん 水菜 コーン	774
8 水	ハヤシライス げんき炒め	○	豚肉 ロースハム かつお節 牛乳	精白米 大麦 油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン	784
9 木	味付けパン 肉団子の洋風煮 コロコロソテー	○	ミートボール ウィンナー 牛乳	味付けパン じゃがいも 油	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ コーン 枝豆	803
10 金	ごはん イカと春雨のツルツル炒め 大根のすまし汁	○	豚肉 いか 油揚げ かまぼこ 煮干 牛乳	精白米 春雨 ごま油	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ なら だいこん 水菜 しめじ	699
14 火	ごはん 大根とうずら卵のそぼろ煮 キャベツの昆布炒め	○	鶏ミンチ 大豆加工品 うずら卵 厚揚げ 煮干 塩昆布 牛乳	精白米 じゃがいも 油 三温糖 片栗粉	だいこん にんじん いんげん キャベツ 玉ねぎ	790
15 水	切り干し大根のビビンバ 中華スープ	○	鶏ミンチ 大豆加工品 ベーコン 豆腐 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 ごま	にんにく にんじん ほうれんそう もやし 切干大根 玉ねぎ キャベツ コーン	741
16 木	黒糖パン ハンバーグのきのこソース 彩り野菜のスープ煮	○	ハンバーグ 鶏肉 牛乳	黒糖パン 油 じゃがいも	玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ にんじん かぼちゃ	722
17 金	ごはん 鮭のちゃんちゃん揚げ 豆乳スープ	○	鮭 みそ 鶏肉 豆乳 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ ほうれんそう もやし コーン えのきたけ	784
20 月	豚肉のみそだれ丼 吉野汁	○	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 煮干 牛乳	精白米 油 三温糖 片栗粉	玉ねぎ にんじん なら 切干大根 しょうが にんにく 白菜 だいこん しめじ ねぎ	714
21 火	コッペパン お豆のカレー とうもろこしのスープ	○	豚ミンチ 大豆加工品 ミックスビーンズ 鶏肉 牛乳	コッペパン じゃがいも 油	にんじん ピーマン 玉ねぎ トマト缶 にんにく しょうが コーン キャベツ パセリ	705
22 水	ごはん 鰯の竜田揚げ 白菜の煮浸し 沢煮椀	○	あじ 油揚げ 煮干 豚肉 牛乳	精白米 片栗粉 油 赤こんにゃく	しょうが 白菜 にんじん だいこん 玉ねぎ 水菜 ごぼう	854
23 木	国産小麦パン 秋のクリームシチュー 野菜のソテー	○	鶏肉 粉チーズ ベーコン 牛乳	国産小麦パン さつまいも じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ もやし	731
24 金	あじわいランチの日 ごはん 和木梅のうめえソースからあげ 具だくさんみそ汁	○	鶏肉 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖	梅肉 玉ねぎ キャベツ にんじん しめじ ねぎ	849
27 月	振替休業日					
28 火	コッペパン てりやきチキン キャベツソテー 水菜のハリハリスープ	○	鶏肉 豚肉 牛乳	コッペパン 三温糖 油 片栗粉	しょうが キャベツ にんじん 水菜 白菜 だいこん	728
29 水	ごはん 豚肉とキャベツの塩だれ炒め 野菜たっぷりごまみそ汁	○	豚肉 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 油 ごま	玉ねぎ キャベツ にんじん なら にんにく レモン 白菜 もやし えのきたけ	745
30 木	味付けパン 鶏肉とさつまいもの甘辛ソース 卵と玉ねぎのスープ	○	鶏肉 卵 牛乳	味付けパン 片栗粉 油 さつまいも 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん こまつな コーン	902
31 金	麦ごはん さばのみそ煮 五目汁	○	さば みそ 油揚げ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 大麦 三温糖	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	764