

令和7年度

給食回数 22 回



10 月 献 立 表



佐野市立北部学校給食センター

日 曜		献 立 名	主 な 材 料						学校給食摂取基準 ⑤児童 ⑤生徒			
			体をつくるものになる 【あ か】		体の証紙を整えるものになる 【み どり】		エネルギーのもとになる 【き いろ】		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	
			魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加わらぬ)	緑黄色野菜 (主にカロテン)	その他の野菜 果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	650	26.0	18.0	
1	水	セルフビビンバ (ごはん・ビビンバの具) わかめとたまごのスープ フルーツあんぱんにプリン	牛乳	ふた肉 たまご	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	大豆もやし たまねぎ もも果汁 りんご果汁	ごはん さとう でんぷん	油 ごま	641	23.6	18.6
										785	27.9	20.8
2	木	黒コッペパン サーモンあおさフライ (ソース) 和風チキンサラダ ミネストローネ	牛乳	さけ とり肉 ベーコン	牛乳 あおさ 粉チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン パン粉 マカロニ	油 バター ドレッシング	631	26.7	23.9
										762	31.8	28.0
3	金	もち麦ごはん ポークチャップ やさいのあさづけ はるさめスープ	牛乳	ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しめじ もやし キャベツ きゅうり だいこん	ごはん もち麦 でんぷん はるさめ	油 ごま油	621	24.1	17.6
										768	28.4	19.7
6	月	ごはん さんまのかばやき ほうれん草のいそかあえ とん汁 お月見ゼリー (みかんゼリー)	牛乳	さんま ふた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう みかん果汁	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	油	671	23.5	21.8
										797	26.6	22.8
7	火	ミニココアコッペパン 和風スパゲティ チキンナゲット 2こ ツナとひじきのサラダ	牛乳	とり肉 ツナ ふた肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし えだまめ	パン さとう スパゲティ	ドレッシング バター ごま	669	26.6	27.8
										809	31.0	32.3
8	水	ごはん 肉じゃが こまつなごまあえ なっとう	牛乳	ふた肉 なっとう	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	673	25.4	16.8
										818	29.0	18.1
9	木	コッペパン ブルーベリージャム トマトオムレツ イタリアンサラダ クラムチャウダー	牛乳	たまご ハム あさり ベーコン	牛乳	トマト パセリ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ ブルーベリー	パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油 バター	636	23.5	22.5
										758	28.0	26.5
10	金	ごはん 親子煮 もやしのあえもの じゃがいものみそ汁 小魚	牛乳	とり肉 たまご こおりとうふ みそ	牛乳 わかめ かつお	にんじん ひろしまな	たまねぎ もやし グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも	ごま油 ごま	634	26.3	16.6
										780	30.7	18.5
14	火	コッペパン メンチカツ (ソース) コールスローサラダ パンブキンポタージュ	牛乳	ふた肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン パン粉 ドレッシング	油 バター	639	21.4	26.4
										793	26.1	32.4
15	水	もち麦ごはん 具だくさんマーボー豆腐 あげきょうざ 2こ きゅうりともやしのサラダ	牛乳	とうふ ふた肉 大豆 みそ ハム	牛乳	にんじん にら	ねぎ だけのこ しいたけ もやし きゅうり	ごはん もち麦 さとう でんぷん きょうざの皮	油 ごま ごま油	706	28.0	23.0
										849	32.6	25.0
16	木	パンブキンコッペパン 秋味シチュー ハムのマリネ マスカットゼリー	牛乳	とり肉 ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ マスカット果汁	パン さとう さつまいも	油 バター ドレッシング	632	23.1	20.0
										742	26.9	22.8
17	金	ごはん さばの西京やき 切干し大根の煮物 かきたま汁	牛乳	さば とり肉 油あげ みそ たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	切干し大根 ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油	637	26.1	19.8
										792	31.2	22.6
20	月	ごはん とり肉の甘酢ソースかけ 大根サラダ とうふとわかめのみそ汁	牛乳	とり肉 ハム とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油 ソイラップ マヨネーズ	674	24.6	24.6
										839	29.4	28.5
21	火	ミニチーズコッペパン みそラーメン はるまき こまつなのナムル	牛乳	ふた肉 みそ ハム	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	もやし ねぎ とうもろこし もやし だけのこ	パン ちゅうかめん はるまきの皮	油 ごま油 ごま	620	24.1	25.3
										753	29.1	28.4
22	水	ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	ふた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	ごはん じゃがいも	油 ごま ドレッシング	711	21.7	21.9
										861	25.1	24.3
23	木	スライスバターコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ フレンチサラダ チキンワンタンスープ	牛乳	とり肉 ハム フランクフルト	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし	パン ワンタンの皮	ドレッシング 油	659	25.3	29.0
										828	31.4	36.6
24	金	ごはん いわしのおかか煮 キャベツの塩こんぶあえ むらくも汁	牛乳	いわし とり肉 たまご とうふ かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん でんぷん	ごま油	601	24.4	18.6
										750	29.2	21.3
27	月	ごはん ふた肉とあつあげの香味いため 中華スープ オレンジ	牛乳	ふた肉 とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ こまつな	ねぎ キャベツ もやし オレンジ	ごはん さとう でんぷん	油 ごま油	625	26.5	19.5
										770	31.2	22.0
28	火	◆日本味めぐり～大分県～◆ ミニ米粉パン とり天 コーンいりおひたし けんちゃん汁	牛乳	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ もやし とうもろこし	米粉パン うどん さといも 天ぷら粉	油	658	31.1	23.8
										765	36.3	27.5
29	水	ごはん てりやきハンバーグ 五目きんぴら 白菜のみそ汁	牛乳	とり肉 ふた肉 みそ さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう はくさい ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油 ごま油	645	23.4	19.2
										817	28.7	22.8
30	木	コッペパン チキンピーンズ マカロニサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳	とり肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり ラ・フランス果汁	パン さとう じゃがいも マカロニ	マヨネーズ 油	662	27.2	24.1
										782	31.9	27.7
31	金	ごはん かぼちゃコロッケ やさいのカレーソテー きのこ肉だんごのスープ	牛乳	とり肉 ふた肉	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ まいたけ しめじ えのき キャベツ たまねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも	油	645	20.4	18.9
										772	23.6	20.0

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

◆ 日本めくぐり ◆
10月28日 (火)
大分県

※9月分の給食費口座振替日は10月8日です。未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。