

令和7年 10月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に う ち	よう び	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき				えいようりょう				ス プ ー ン		
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじょう (g)	しょうえん (g)			
1	水	さつまいもパン ギョウにゅう メンチカツ キャベツとコーンのソテー シーフードチャウダー	パン あぶら ルウ バター じゃがいも なまクリーム パンこ	ギョウにゅう ぶたにく ウインナー ベーコン いか えび	キャベツ とうもろこし にんじん エリンギ たまねぎ グリンピース	幼 小 中	619 723 940	25.1 28.9 36.7	24.6 28.2 35.2	2.6 3.2 4.2	○		
2	木	ごはん ギョウにゅう ぶたにくのしょうがに たくあんあえ オムレット	こめ さとう あぶら オムレット	ギョウにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん たくあん きゅうり こんにゃく さやいんげん キャベツ しめじ しょうが にんにく もやし	幼 小 中	485 598 775	20.3 24.2 29.7	17.6 20.0 24.0	1.7 2.1 2.6			
3	金	ごはん ギョウにゅう いかスタミナやき じゃがいものそばろに なっとう	こめ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	ギョウにゅう いか ぶたにく なまあげ なっとう	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ	幼 小 中	526 638 801	28.6 33.4 39.5	18.0 19.9 22.6	1.2 1.4 1.7			
6	月	ごはん ギョウにゅう さんしょくそばろ いそあえ おつきみだんご(みたらし) 	こめ さとう あぶら だんご	ギョウにゅう とりにく たまご のり	しょうが にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ もやし	幼 小 中	541 657 827	23.8 28.4 35.2	16.9 19.2 22.8	1.5 1.8 2.3	○		
7	火	ごはん ギョウにゅう さばのぶんかほし きりぼしだいこんに たまねぎのみそしる	こめ ごま さとう あぶら さとう	ギョウにゅう さば さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん しらたき さやいんげん たまねぎ えのきだけ	幼 小 中	481 597 761	24.5 29.4 35.7	16.9 19.3 22.0	2.3 2.8 3.4			
8	水	コッペパン ギョウにゅう ヨーグルト チキンのホワイトソースかけ(とうにゅう) きくらげのカレーいため レタスのミネストローネ	パン ルウ マカロニ さとう じゃがいも あぶら	ギョウにゅう とりにく みそ とうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ ヨーグルト	たまねぎ きくらげ にんにく パセリ とうもろこし にんじん トマト ほうれんそう レタス セロリ	幼 小 中	558 630 801	26.6 29.0 36.3	22.3 24.5 30.1	2.2 2.6 3.4	○		
9	木	ごはん ギョウにゅう あかうおのごまみそやき かぼちゃサラダ れんこんとぶたにくのいりに	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま マヨネーズ	ギョウにゅう あかうお みそ ぶたにく なまあげ ハム	こんにゃく にんじん とうもろこし さやいんげん だけのこ きゅうり れんこん しいたけ かぼちゃ	幼 小 中	535 647 811	23.9 28.9 34.9	22.0 23.9 26.6	1.4 1.6 1.9			
10	金	むぎごはん ギョウにゅう チキンカレー かみかみサラダ ぶくじんづけ ブルーベリーゼリー 	こめ むぎ ゼリー あぶら じゃがいも ルウ ごま ドレッシング	ギョウにゅう チーズ とりにく	たまねぎ にんじん れんこん ぶくじんづけ りんご しょうが にんにく ごぼう グリンピース きゅうり とうもろこし	幼 小 中	577 707 943	18.8 22.7 28.6	17.9 20.5 24.5	2.4 2.9 3.7	○		
14	火	なめし ギョウにゅう ほっけのいちやほし ぎんびら とんじる	こめ あぶら さとう ごま さといも	ギョウにゅう ほっけ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん あおな ねぎ ほうれんそう	幼 小 中	501 621 797	26.7 31.8 39.3	16.5 18.6 21.5	2.8 3.4 4.3			
15	水	ごはん ギョウにゅう ぎょうざ(1・2・2) チンジャオロースー はるさめサラダ	こめ さとう ドレッシング ごまあぶら こむぎこ かたくりこ はるさめ	ギョウにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん ピーマン パプリカ もやし きゅうり だけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ	幼 小 中	497 650 813	20.0 25.3 30.0	17.3 21.3 24.5	1.4 1.9 2.3			
16	木	ごはん ギョウにゅう チキンなんばん わかめスープ ごまこんぶつくだに	こめ タルタルソース あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	ギョウにゅう とりにく わかめ なたと はんぺん こんぶ	にんじん しいたけ ねぎ だいこん	幼 小 中	543 665 834	19.2 22.5 26.8	23.4 26.1 29.5	2.4 2.9 3.6			
17	金	せわりコッペパン ギョウにゅう ウインナーケチャップかけ ブロッコリーサラダ さつまいもシチュー	パン さとう あぶら ドレッシング さつまいも なまクリーム ルウ バター	ギョウにゅう ウインナー とりにく	ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ	幼 小 中	610 704 907	23.6 26.7 33.3	28.1 31.2 39.1	2.7 3.3 4.3	○		
20	月	ごはん ギョウにゅう あじフィーレフライ すきやきふう に つぼづけ	こめ パンこ あぶら さとう	ギョウにゅう あじ ぶたにく とうふ	にんじん ほうさい ねぎ しらたき えのきだけ こまつな つぼづけ	幼 小 中	499 621 799	20.8 25.1 31.0	18.0 20.6 24.7	1.6 1.9 2.4			
21	火	ごはん ギョウにゅう ショールンボー(1・2・2) キムチいた めらたまスープ	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ギョウにゅう ぶたにく たまご なたと	ほうさいキムチ にんじん もやし たまねぎ にら しいたけ	幼 小 中	444 600 736	17.2 21.5 25.2	15.9 20.6 22.5	1.6 2.1 2.5			
22	水	コッペパン ブルーベリージャム ギョウにゅう ハムチーズピカタ キャベツソテー こめこのクリームスープ	パン ジャム こめ あぶら じゃがいも なまクリーム バター	ギョウにゅう ハム チーズ たまご ウインナー とりにく	ほうれんそう にんじん キャベツ エリンギ たまねぎ セロリ パセリ	幼 小 中	561 641 825	22.1 25.2 31.6	24.4 27.0 34.5	2.2 2.6 3.4	○		
23	木	ごはん ギョウにゅう さんまのかばやき やさいのたまごとじ オレンジ	こめ かたくりこ あぶら さとう	ギョウにゅう さんま ぶたにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ えだまめ だけのこ しいたけ ごぼう オレンジ	幼 小 中	559 703 869	23.8 28.7 33.9	23.3 27.8 31.1	1.6 1.9 2.4			
24	金	ごはん ギョウにゅう ハッシュドポーク だいこんサラダ パリッシュ	こめ じゃがいも ルウ あぶら	ギョウにゅう ぶたにく まぐろ こざかな	たまねぎ にんじん トマト りんご だいこん にんにく きゅうり	幼 小 中	512 629 808	21.8 25.7 31.2	18.3 20.8 24.7	2.5 3.0 3.8	○		
27	月	コーンピラフ ギョウにゅう フィレオチキン ほうれんそうのソテー たまごスープ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ	ギョウにゅう とうふ ウインナー たまご とりにく	とうもろこし ほうれんそう にんじん たまねぎ グリンピース えのきだけ きくらげ チンゲンサイ	幼 小 中	493 600 768	22.1 24.6 30.7	19.2 21.4 25.6	2.6 3.1 3.9			
28	火	ごはん ギョウにゅう にくしゅうまい(1・2・2) ナムル マーボーどうふ	こめ こむぎこ ドレッシング さとう ごまあぶら かたくりこ	ギョウにゅう ぶたにく とうふ	こまつな にんじん にら もやし だけのこ たまねぎ にんにく しょうが	幼 小 中	544 651 812	24.1 27.3 32.1	19.3 21.2 24.4	1.8 2.1 2.6	○		
29	水	ごはん ギョウにゅう ほきしおこうじカレーやき にくじゃが クレープ(いちご)	こめ じゃがいも さとう あぶら クレープ	ギョウにゅう ほき ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく しらたき さやいんげん しいたけ	幼 小 中	521 647 826	22.4 27.1 32.6	16.3 18.6 21.8	1.3 1.6 2.0			
30	木	ごはん ギョウにゅう とりにくのてりやき だいのいそに さつまじる	こめ さとう かたくりこ あぶら さつまいも	ギョウにゅう とりにく みそ ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく さつまあげ とうふ	にんじん さやいんげん だいこん こんにゃく ほうれんそう ねぎ	幼 小 中	537 639 836	25.4 28.6 36.3	19.8 21.0 25.9	1.6 2.0 2.5			
31	金	ごはん ギョウにゅう かぼちゃハンバーグ えだまめサラダ こんさいスープ パンプキンパバロア	こめ さとう ドレッシング あぶら パバロア	ギョウにゅう ぶたにく とりにく 	えだまめ もやし だいこん しょうが にんじん きゅうり ごぼう かぼちゃ たまねぎ れんこん パセリ ブルーン	幼 小 中	514 609 787	18.7 21.2 26.3	17.4 18.1 21.7	1.6 1.9 2.4			
10月分の給食費の振替日は10月31日(金)です。 *都合により、献立を変更することがあります。							学校給食 摂取基準	幼 小 中	490 650 830	159~245 21.1~32.5 26.9~41.5	108~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満	

感謝の気持ちを持って食べましょう

 た べ 物 の 命 を い た だ い て い る こ と、食 事 が で き る ま で に は た く さ ん の 人 が 関 わ っ て い る こ と を 忘 れ ず に、な る べ く 残 さ ず 食 べ ま し ょ う。
 な な め の 文 字 は カ ミ カ ミ メ ニ ュー で す