

10月献立予定表



令和7年度 高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
1	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	740
		ぎょうざ	とり豚ひき肉	キャベツ たまねぎ ねぎ にら	ぎょうざの皮	22.0
		カレーマヨサラダ	ミックスピーンズ	キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	21.4
		トックスープ	とり肉	だいこん にんじん しいたけ にら ねぎ	油 トック	2.1
2	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	792
		揚げ出し豆腐のそぼろあん	豆腐 とりひき肉			30.4
		ごま和え		もやし キャベツ いんげん	ごま 砂糖	24.5
		沢煮椀	豚肉 かまぼこ	にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ きぬさや	春雨	2.6
3	金	やさい野菜たっぷりタンメン	豚肉	にんじん キャベツ もやし きくらげ ねぎ チンゲン菜	中華麺 ごま油	699
		牛乳	牛乳			27.6
		いわしのカリカリ揚げ	いわし		砂糖 油 揚げ玉	24.4
		大根サラダ	かまぼこ	だいこん きゅうり コーン	油 砂糖	2.9
6	月	さんしょどん 三色丼	とりひき肉 卵	こまつな キャベツ	油 砂糖 ごま 米	787
		牛乳	牛乳			30.7
		マコモダケのみぞ汁	厚揚げ	たまねぎ マコモダケ ねぎ	じゃがいも	23.7
		お月見ゼリー		ブルーベリー みかん	砂糖	2.6
7	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	752
		ぶたにぎ 豚肉とじゃがいもの黒酢炒め	豚肉	にんじん ピーマン	じゃがいも 油 ごま油 砂糖	29.0
		たくあんおかか和え	かつお節	キャベツ きゅうり たくあん		22.5
		もずくスープ	とり肉 豆腐 もずく	だいこん たまねぎ えのきたけ	油	2.7
8	水	ピザトースト	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン トマト	パン 油	785
		牛乳	牛乳			29.3
		しょうゆフレンチ	ハム	さゅうり もやし	油 砂糖	25.7
		やさい野菜スープ	豚肉	セロリ キャベツ えのきたけ	油 じゃがいも	2.8
9	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	710
		さばのごまみそ焼き	さば		砂糖 ごま	30.3
		ゆかり和え		キャベツ きゅうり もやし ゆかり		23.7
		はくさい 白菜のみぞ汁	厚揚げ	はくさい えのきたけ にんじん ねぎ		2.2
10	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	818
		かぼちゃとさつまいものコロッケ	豚ひき肉	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 にんじん	さつまいも じゃがいも 油 砂糖 パン粉	28.4
		ビーンズサラダ	ミックスピーンズ ツナ	キャベツ きゅうり	和風ドレッシング	29.2
		トマトと卵のスープ ブルーベリーゼリー	豚肉 豆腐 卵	にんじん だいこん えのきたけ トマト こまつな ブルーベリー	油 砂糖	2.1
14	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	722
		さかな魚のもみじ焼き	ホキ	にんじん	ノンエッグマヨネーズ	30.5
		キャベツの昆布和え	昆布	キャベツ きゅうり にんじん	ごま	21.0
		芋煮	豚肉 豆腐	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	油 里芋 砂糖	2.8
15	水	カリカリ梅ごはん 牛乳	牛乳 梅		米	906
		とり肉のから揚げ	とり肉		砂糖 油	31.7
		朝日みどり小学校	ハム	にんじん きゅうり レモン	じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	31.5
		ポテトサラダ		キムチ にんじん だいこん えのきたけ レモン	ごま油 砂糖	4.6
		豚キムチスープ レモンシャーベット	豚肉 豆腐			

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
16	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	706
		しゅうまい	とり豚ひき肉	たまねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	27.3
		回鍋肉	豚肉	キャベツ ピーマン きくらげ パプリカ	油 砂糖 ごま油	21.4
		チンゲン菜の卵スープ	豆腐 卵	にんじん たけのこ えのきだけ チンゲン菜	油	2.5
17	金	大麦麺 和風汁	豚肉 油揚げ かまぼこ	にんじん たいこん たけのこ しいたけ ねぎ	大麦麺 油	697
		牛乳	牛乳			28.8
		野菜かき揚げ		たまねぎ にんじん ごぼう 春菊	小麦粉 油	26.4
		いそ香和え	のり	にんじん こまつな もやし		2.8
20	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	732
		阿賀北ポークのアップルソース焼き	阿賀北ポーク	たまねぎ りんご	砂糖	27.3
		こんがりきつねの和風サラダ	油揚げ	キャベツ にんじん コーン	油 砂糖	22.8
		豆乳のみそ汁	豆乳	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ たいこん	じゃがいも	2.6
21	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	756
		チキンみそかつ	とり肉		パン粉 油	28.4
		春雨サラダ		キャベツ きゅうり にんじん	春雨 油 砂糖	20.3
		ワンタンスープ	なると	にんじん もやし はくさい しいたけ ねぎ にら	ワンタン	2.8
22	水	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳	牛乳	ブルーベリー	米粉パン 砂糖	680
		れんこんのミートグラタン	豚ひき肉 チーズ	れんこん たまねぎ トマト	油	28.9
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	30.0
		大根のスープ	豚肉	にんじん たいこん こまつな	油 じゃがいも	3.3
23	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	751
		ふっかつフライ			麩 砂糖 パン粉 油	25.2
		アーモンド和え		ほうれん草 もやし キャベツ	アーモンド 砂糖	22.0
		もやしのみそ汁	厚揚げ わかめ	だいこん もやし		2.9
24	金	秋の味覚カレー	豚肉	たまねぎ にんじん れんこん	さつまいも 米 油	764
		牛乳	牛乳			22.9
		海藻サラダ	わかめ 赤つのまた のり ツナ	キャベツ きゅうり	ごま油 砂糖 ごま	21.0
		さつまいもチップス			さつまいも 砂糖 油	2.8
27	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	824
		とり肉と高野豆腐のアーモンドがらめ	とり肉 高野豆腐 大豆	ねぎ	油 ごま油 砂糖 アーモンド	32.7
		ひじきのサラダ	ひじき ハム 枝豆	キャベツ パプリカ	油	27.2
		さつま汁	豚肉 豆腐	だいこん ねぎ こんにゃく	油 さつまいも	3.1
28	火	きのこごはん 牛乳	牛乳 とり肉 ひじき 油揚げ	しいたけ にんじん しめじ ごぼう	米 油	726
		厚焼きたまご	卵			33.1
		ごま酢和え		もやし キャベツ いんげん	砂糖 ごま	24.0
		おでん	昆布 ちくわ がんも	だいこん にんじん こんにゃく	砂糖	3.2
29	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	750
		きりざい	納豆	にんじん たくあん 野沢菜		26.9
		青のりポテト	青のり		じゃがいも	16.7
		にたてもち汁	とり肉 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	油 にたてもち	2.5
30	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	788
		ハンバーグきのこソース	とり豚ひき肉	えのきだけ マッシュルーム	砂糖	25.4
		花野菜のサラダ		ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	油 砂糖	23.5
		かぼちゃ入りクリームスープ	ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ バセリ	油	2.2
31	金	ソフト麺 ミートソース	豚ひき肉 大豆	たまねぎ セロリ にんじん トマト バセリ	ソフト麺 油 砂糖	795
		牛乳	牛乳			33.6
		ツナブローサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ	油	30.2
		パンプキンババロア	豆乳	かぼちゃ	砂糖	2.6

10月給食カレンダー



月	火	水	木	金
10月10日は 目の 愛護デー	2004年10月23日M6.8最大深度7の中越 地震が発生しました。山古志村（現長岡市）を 中心とした地域では甚大な被害が生じました。 山古志地方では、昔から「重餅」を食材として いました。この麩を使い中越地震からの完全復 活を目指したネーミングカツ「ふっかツ！」が 誕生しました。	1 カレーマヨサラダ ぎょうざ ごはん トックスープ	2 ごま和え 揚げ出し豆腐の そぼろあん ごはん さわにわん 沢煮椀	3 だいこん 大根サラダ いわしのカリカリ揚げ やさい 野菜たっぷり タンメン ちゅうかん 中華麺
6 お月見ゼリー 三色丼 マコモダケの みそ汁	7 たくあんのおかか和え 豚肉とじやがいもの 黒酢炒め ごはん もずく スープ	8 しょうゆ フレンチ ピザトースト やさい 野菜スープ	9 ゆかり和え さばのごまみそ焼き ごはん はくさい 白菜のみそ汁	10 かぼちゃと さつまいものコロッケ ブルーベリー ^{ゼリー} ビーンズサラダ ごはん トマトと 卵のスープ
13 スポーツの日	14 キャベツの昆布和え さかな 魚のもみじ焼き ごはん いちに 芋煮	15 朝日みどり小 希望献立 ポテトサラダ レモン シャーベット カリカリ 梅ごはん ににく とり肉のから揚げ 豚キムチ スープ	16 回鍋肉 しゅうまい ごはん チンゲン菜の たまご 卵スープ	17 いそ香和え やさい 野菜かき揚げ おおきめん 大麦麺 わふうじる 和風汁
20 こんがりきつねの 和風サラダ あがき 阿賀北ポークの アップルソース焼き ごはん 豆乳の みそ汁	21 春雨サラダ チキンみそかつ ごはん ワンタン スープ	22 コールスローサラダ ブルーベリー ^{ジャム} ごめこ 米粉パン れんこんの ミートグラタン	23 アーモンド和え ごはん もやしの みそ汁	24 さつまいも チップス みかく 秋の味覚カレー かい 海そうサラダ
27 ひじきサラダ ににく とり肉と高野豆腐の アーモンドがらめ ごはん さつま汁	28 ごま酢和え あつや 厚焼きたまご きのこ ごはん おでん	29 青のりボテト きりざい ごはん にたてもち汁	30 花野菜のサラダ ハンバーグ きのこソース ごはん かぼちゃ入り クリームスープ	31 ツナプロ サラダ パンプキン ババロア ソフト麺 ミートソース