

2025年 10月 中学校 献立表

		1日（水）	2日（木）	3日（金）
		秋野菜カレー 牛乳 200ml 焼き栗コロッケ サラダ (936Kcal)	魚のかりん揚げ 御飯 牛乳 200ml じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の和風和え (760Kcal)	甘酢炒め 御飯 牛乳 200ml ほうれん草の卵焼き かぼちゃのサラダ (855Kcal)
6日（月）	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）
《十五夜》 メンチカツ ゆでブロッコリー さつま芋ご飯 牛乳 200ml けんちん煮 小松菜のけずり和え (899Kcal)	チャプチェ(韓国風春雨炒め) 御飯 牛乳 200ml 厚焼き卵 マカロニサラダ (896Kcal)	鶏肉のバター醤油焼き 青のりポテト 御飯 牛乳 200ml 秋野菜のごま味噌煮 いんげんのゆかり和え (733Kcal)	魚の南蛮漬け 御飯 牛乳 200ml キムチ炒め チンゲン菜の信田和え (803Kcal)	《地産地消給食の日》 蒸し大豆入りキーマカレー コンソメスープ ビーフンソテー 手作りいちごゼリー (801Kcal)
13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）
	スパゲティナポリタン 牛乳 200ml イカリングフライ ゆで野菜サラダ (730Kcal)	鶏肉のごまだれ焼き 蒸しさつまいも 御飯 牛乳 200ml きのこたっぷり卵とじ 小松菜の磯辺和え (753Kcal)	《パンの日》 食パン 6枚切 いちごジャム P 北海道バターチョコブレッド 牛乳 200ml チキンカツ ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ (702Kcal)	中華丼 中華スープ 蒸しシューマイ 春雨サラダ (726Kcal)
20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）
韓国風肉野菜炒め 御飯 牛乳 200ml 切干大根の炒り煮 小松菜のツナマヨ和え (842Kcal)	油淋鶏(ユーリンチイ) ほうれん草のソテー 御飯 牛乳 200ml じゃが芋のコンソメ煮 ミニサラダ (888Kcal)	魚のソテーガーリックきのこソース いんげんコーンソテー 御飯 牛乳 200ml 麻婆はるさめ サラダ (776Kcal)	ハンバーグ 和風おろしソース 御飯 牛乳 ひじき入り炒り豆腐 ごま和え (860Kcal)	ソースカツ丼 秋野菜の味噌汁 オムレツ スパサラダ (838Kcal)
27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）
豚肉と野菜のポン酢炒め 御飯 牛乳 200ml クリーム煮 ほうれん草のおひたし (853Kcal)	魚の塩麴漬け焼き 御飯 牛乳 200ml れんこん味噌炒め さつまサラダ (847Kcal)	鶏肉のマーマレード焼き 御飯 牛乳 200ml 生揚げのおかか煮 チンゲン菜の中華和え (722Kcal)	きつねうどん 牛乳 200ml かき揚げ レタスサラダ (811Kcal)	《ハロウィン》 カレーピラフ コンソメスープ かぼちゃコロッケ かぼちゃババロア (741Kcal)

献立は都合により変更になることがあります。