



令和7年度

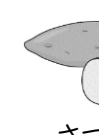
10月学校給食 献立表

坂城町 食育・学校給食センター

	しゅしよく 主 食 ぎゅうにゅう 牛 乳	こんだてめい 献立名		えいよう 栄養のはたらきおよび食品							けんさんしよくざい 県産食材	小学校	中学校	けっしよく 欠 食
		しる 汁		からだ 体をつくる								たんぱく質	たんぱく質	
		しゅさい 主 菜		からだ 体の調子をよくする		エネルギーになる			しつ 脂 質	しつ 脂 質				
		ふくさい 副 菜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量		食塩相当量		
1 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	まめ 豆まめみそ汁 のざわな 野沢菜チャーハンの具 パンサンスー	ごはんのにせたり 混ぜたりして食べてね		油揚げ 豆腐 豆乳 みそ 豚肉 卵	牛乳	にんじん のざわな	玉ねぎ もやし だいこん キャベツ きゅうり	麦ごはん 春雨 砂糖	キャノーラ油	油揚げ 豆腐 みそ にんじん 牛乳 豚肉 だいこん キャベツ 麦ごはん	566 kcal 22.3 g 16.9 g 2.1 g	705 kcal 26.3 g 18.9 g 2.5 g	
2 木	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛 乳	ミートソース だいがくいも 大学芋 チーズサラダ	初登場！		豚肉	チーズ 牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	ソフトめん さつまいも 砂糖 でんぷん	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん キャベツ ソフトめん さつまいも	765 kcal 24.8 g 23.5 g 2.8 g	939 kcal 29.6 g 27.0 g 3.3 g	
3 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	お月見団子汁 しの だに 信田煮ごまだれ ゆかり和え	お月見 献立		鶏肉 かまぼこ 信田煮	牛乳	にんじん こまつ菜 しそ	玉ねぎ 白菜 きゅうり かぶ	麦ごはん 砂糖 かぼちゃ もちボール さといも でんぷん	ごま	牛乳 にんじん かぶ 麦ごはん	560 kcal 19.1 g 15.8 g 2.2 g	703 kcal 22.5 g 17.7 g 2.6 g	村上小 2年生 坂城中 2年生
6 月	コッペパン ぎゅうにゅう 牛 乳	ABCスープ ホキのレモンソース ツナサラダ	村上小学校 希望献立		鶏肉 ホキ ツナ	牛乳	にんじん チンゲン菜 しそ	玉ねぎ しめじ だいこん レモン コーン キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ でんぷん 砂糖 ブルーベリー ゼリー	キャノーラ油	牛乳 しめじ にんじん だいこん キャベツ	632 kcal 27.3 g 22.8 g 2.9 g	770 kcal 34.5 g 26.7 g 3.7 g	
7 火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	なめこのみそ汁 メンチカツ ねずみ大根切り干しの煮物			豆腐 みそ メンチカツ さつま揚げ 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	なめこ だいこん ねぎ 切り干し大根	麦ごはん 砂糖	キャノーラ油	豆腐 みそ 牛乳 なめこ にんじん だいこん 切り干し大根 麦ごはん	690 kcal 24.9 g 30.8 g 2.7 g	877 kcal 30.6 g 36.9 g 3.3 g	村上小 6年生
8 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	わかめスープ オープンで焼き肉 もやしのナムル	初登場！		鶏肉 なると 豚肉 みそ	わかめ 牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ だいこん たけのこ ねぎ にんにく 白菜 しょうが 大豆もやし	麦ごはん 砂糖	キャノーラ油 ごま油 ごま	豚肉 みそ 牛乳 にんじん だいこん 麦ごはん	587 kcal 26.4 g 19.6 g 2.3 g	733 kcal 31.1 g 22.1 g 2.8 g	坂城小 全校 村上小 6年生
9 木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	吉野汁 鮭のみそマヨネーズ焼き なめたけ和え			豆腐 鶏肉 鮭 みそ	牛乳	にんじん こまつ菜	だいこん 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり なめたけ	麦ごはん でんぷん	ノンエッグ マヨネーズ	豆腐 みそ 牛乳 にんじん だいこん キャベツ 麦ごはん	583 kcal 28.3 g 18.1 g 2.0 g	728 kcal 33.4 g 20.3 g 2.4 g	村上小 6年生
10 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	かぼちゃのみそ汁 レバーのケチャップ和え カロテンサラダ	目の愛護デー 献立		みそ 豚レバー 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん かぼちゃ こまつ菜	玉ねぎ 白菜 ねぎ しめじ もやし	麦ごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油	みそ 豚肉 牛乳 にんじん しめじ 麦ごはん	663 kcal 23.3 g 23.7 g 2.2 g	826 kcal 27.4 g 26.9 g 2.7 g	
14 火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	肉団子汁 あつあつ にく 厚揚げの肉みそがけ かぶのサラダ			肉団子 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ かぶ だいこん しょうが きゅうり	麦ごはん 春雨 砂糖 でんぷん	キャノーラ油	豚肉 みそ 牛乳 だいこん かぶ 麦ごはん	607 kcal 23.9 g 19.3 g 2.0 g	763 kcal 28.3 g 21.8 g 2.5 g	
15 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	すいとん汁 シルバーの塩こうじ焼き 磯香和え			豚肉 なると 油揚げ シルバー	のり 牛乳	にんじん こまつ菜	白菜 ねぎ だいこん キャベツ もやし	麦ごはん すいとん	オリーブ油 キャノーラ油	豚肉 油揚げ にんじん 牛乳 だいこん キャベツ 麦ごはん	579 kcal 24.8 g 17.0 g 2.1 g	745 kcal 31.9 g 19.9 g 2.3 g	
16 木	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛 乳	みそラーメンスープ あ揚げしゅうまい かぼちゃサラダ	小2こ 中3こ		鶏肉 みそ ポーク しゅうまい	わかめ 牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが 玉ねぎ にんにく もやし ごぼう コーン たけのこ ねぎ きゅうり	ソフトめん でんぷん	キャノーラ油 ごま油 ドレッシング	みそ 牛乳 ソフトめん	706 kcal 25.3 g 21.6 g 2.8 g	905 kcal 32.3 g 26.2 g 3.5 g	
17 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	ポークカレー カラフル野菜サラダ 坂城のりんご			豚肉 かまぼこ	脱脂粉乳 牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが りんご あんず コーン キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん りんご あんず キャベツ 麦ごはん	643 kcal 21.6 g 18.0 g 2.2 g	794 kcal 25.7 g 20.0 g 2.4 g	
20 月	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛 乳	野菜たっぷりスープ コロコロフライドチキン まるでタピオカこんにやくサラダ	初登場！		豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ だいこん えのきたけ にんにく きゅうり しょうが キャベツ	黒糖パン でんぷん こんにやく キャベツ	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん だいこん えのきたけ キャベツ	707 kcal 26.6 g 30.3 g 2.9 g	857 kcal 31.5 g 35.5 g 3.5 g	
21 火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	豆腐汁 にく 肉じゃが おかか和え			豆腐 油揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ 白菜 もやし きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖	キャノーラ油	豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳 しめじ キャベツ 麦ごはん	565 kcal 24.2 g 16.6 g 2.0 g	709 kcal 28.6 g 18.5 g 2.3 g	
22 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	さつまいものカレースープ さばのみそ煮 こまつな こんぶあ 小松菜の昆布和え			鶏肉 さば みそ	塩昆布 牛乳	にんじん こまつ菜	玉ねぎ 白菜 しょうが きゅうり キャベツ	麦ごはん さつまいも 砂糖		みそ 牛乳 にんじん キャベツ 麦ごはん さつまいも	610 kcal 25.2 g 18.6 g 2.2 g	761 kcal 30.0 g 20.9 g 2.6 g	
23 木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	もずくのスープ こお とうふ 凍り豆腐とぶた肉のかりんとう揚げ 金平ごぼう			かまぼこ 鶏肉 豚肉 凍り豆腐 さつま揚げ	もずく 青のり 牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	えのきたけ 白菜 ごぼう	麦ごはん でんぷん 砂糖 こんにやく	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん えのきたけ 麦ごはん	677 kcal 25.3 g 24.9 g 2.3 g	839 kcal 29.9 g 28.7 g 2.8 g	
24 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	とん汁 や とりどん ぐ 焼き鳥丼の具 チョレギサラダ	坂城中学校 希望献立		豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 たまご	のり 牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ だいこん えだまめ キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく 水あめ みかんゼリー	キャノーラ油 ドレッシング	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 にんじん だいこん キャベツ 麦ごはん	687 kcal 27.7 g 21.8 g 2.6 g	841 kcal 32.7 g 24.8 g 3.1 g	坂城小 4年生
27 月	ミニコッペ パン ぎゅうにゅう 牛 乳	ぶるぶる寒天スープ スパゲッティナポリタン フルーツヨーグルト			ウインナー	糸寒天 ヨーグルト 牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ にんにく 桃	コッペパン スパゲッティ イチゴ ボールゼリー サイダーゼリー	オリーブ油	牛乳 にんじん えのきたけ	554 kcal 19.8 g 17.8 g 2.4 g	679 kcal 23.7 g 20.5 g 3.2 g	
28 火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	わかめのみそ汁 シルバーの照り焼き ポテトサラダ			油揚げ 豆腐 みそ シルバー	わかめ 牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	麦ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも	キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ	油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 にんじん 麦ごはん	607 kcal 23.1 g 21.0 g 2.2 g	775 kcal 30.0 g 24.6 g 2.4 g	坂城小 6年生
29 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	パンプキンもちスープ ハロウィンハンバーグマトソース ステラマカロニサラダ	ハロウィン献立		豚肉 かまぼこ ハンバーグ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ 白菜 にんにく キャベツ きゅうり	麦ごはん かぼちゃ もちボール マカロニ	キャノーラ油 オリーブ油 ドレッシング	豚肉 牛乳 にんじん キャベツ 麦ごはん	616 kcal 20.2 g 16.4 g 2.2 g	790 kcal 25.0 g 19.7 g 2.6 g	
30 木	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛 乳	カレーソース さつまいもチップス わかめサラダ			豚肉	わかめ 牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ りんご もやし キャベツ	ソフトめん さつまいも 砂糖	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん キャベツ ソフトめん	745 kcal 23.5 g 24.6 g 2.4 g	918 kcal 28.1 g 28.2 g 2.8 g	坂城小 5年生
31 金	けんりょう 減量 はん ひじきご飯 ぎゅうにゅう 牛 乳	ふのみそ汁 おでん さかき 坂城のりんご			豆腐 みそ さつま揚げ ちくわ	わかめ こんぶ 牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ だいこん りんご	ひじきごはん じゃがいも こんにやく ふ 砂糖		豆腐 みそ 牛乳 りんご にんじん だいこん 麦ごはん	559 kcal 20.2 g 12.7 g 2.9 g	700 kcal 23.9 g 13.8 g 3.3 g	

坂城町産食材

にんじん・大根・かぶ・キャベツ・りんご
ねずみ大根の切り干し



【給食で使われる旬の食材】

にんじん

白菜

きのこ

さつまいも

里芋

さば

りんご

エネルギー	632	kcal	789	kcal
たんぱく質	24.0	g	28.9	g
脂質	20.6	g	23.7	g
食塩相当量	2.4	g	2.8	g