



令和7年 10月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
1	醤油ラーメン	うずら卵 焼豚 なたと	にんにく 生姜 味付けメンマ もやし 根深ねぎ 小松菜	中華麺	外国の料理を味わおう 【中華ちまき】		
水	牛乳	牛乳			757kcal		
	手作り中華ちまき	焼豚	たけのこ しいたけ にんじん 枝豆	植物油 もち米 上白糖	33.4g 17.7g 4.3g		
	大根ときゅうりの中華和え		大根 きゅうり	上白糖 植物油 ごま			
2	麦ごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	静岡の食べ物 【黒はんぺん】		
木	黒はんぺんのフライ	黒はんぺんフライ		植物油	762kcal		
	大豆の磯煮	大豆 油揚げ ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	三温糖 植物油	29.0g 24.3g 2.9g		
	みそ汁	豆腐 みそ	大根 えのきたけ 小松菜				
3	きのこ丼	鶏肉 かまぼこ 卵	しいたけ にんじん しめじ 玉ねぎ えのきたけ 根深ねぎ	精米 精麦 上白糖	旬を味わおう 【きのこ】		
金	牛乳	牛乳			757kcal		
	みそ沢煮椀	豚肉 みそ	たけのこ ごぼう 大根 にんじん 生姜		32.5g 20.5g 3.4g		
6	炊きおこわ		にんじん しいたけ しめじ たけのこ	精米 もち米 さつまいも 上白糖	十五夜について知ろう		
月	牛乳	牛乳		植物油	754kcal		
	ぶりのフライ	ぶりフライ			26.5g 23.1g 2.0g		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	ごぼう こんにゃく 大根 小松菜	星芋 植物油			
7	お月見団子	きな粉		白玉もち 上白糖	手作り肉団子について		
	フィッシュバーガー	スケソウダラ鰾粉付き	キャベツ	玄米パン 植物油	724kcal		
	牛乳	牛乳			35.4g 30.1g 2.7g		
火	白菜と手作り肉団子のスープ	豚肉	しいたけ たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ 生姜 葉ねぎ	パン粉 でんぶん はるさめ			
8	麦ごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	春雨について		
水	なす入り麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	なす しいたけ たけのこ 生姜 にんにく 葉ねぎ 根深ねぎ	植物油 上白糖 でんぶん	776kcal		
	春雨サラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま 植物油 上白糖	30.7g 25.5g 3.2g		
9	ビビンバ	豚肉	生姜 にんにく たけのこ ぜんまい ほうれん草 大根 にんじん	精米 精麦 植物油 上白糖 でんぶん ごま	外国の料理を味わおう 【ビビンバ】		
木	牛乳	牛乳			737kcal		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	根深ねぎ 玉ねぎ	豆乳パンナコッタ	30.8g 20.6g 2.7g		
	豆乳パンナコッタ						
10	麦ごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	塩分のとりすぎに 気をつけよう		
金	若鶏の唐揚げ	鶏肉	生姜	植物油 でんぶん	707kcal		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼ漬け キャベツ	ごま	26.2g 23.6g 2.7g		
	みそ汁	豆腐 みそ	白菜 しめじ にんじん 根深ねぎ				
14	さつまいもごはん			精米 もち米 さつまいも ごま	旬を味わおう 【さつまいも】		
火	牛乳	牛乳			701kcal		
	かつおメンチカツ	カツオカツ		植物油	27.0g 20.8g 3.4g		
	きゅうりとなめたけの和え物		きゅうり キャベツ なめたけ				
15	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 根深ねぎ		旬を味わおう 【柿】		
	蓮根となすのドライカレー	豚肉 スキムミルク チーズ 大豆	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん れんこん なす トマト ピーマン	精米 精麦 植物油 カレールウ	780kcal		
	牛乳	牛乳			31.0g 24.9g 2.8g		
水	果物なます		大根 柿 りんご きゅうり	上白糖			
	玄米ロールパン 牛乳	牛乳		玄米ロールパン	ほうじ茶を味わおう		
	かぶのクリーム煮	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん かぶ根 かぶ葉 マッシュルーム	植物油 じゃがいも バター 小麦粉	762kcal		
木	ツナサラダ	まぐろツナ チーズ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン	上白糖 植物油	31.5g 31.6g 3.0g		
	ほうじ茶プリン	牛乳 生クリーム	ほうじ茶	プリンの素			
17	体育祭						
20	麦ごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	外国の料理を味わおう 【ヤンニョムチキン】		
	ヤンニョムチキン	鶏肉	にんにく 生姜 根深ねぎ トマト	でんぶん 植物油	752kcal		
	チョレギサラダ	わかめ 韓国のり	キャベツ にんじん きゅうり コーン	ごま ドレッシング	29.5g 24.0g 2.1g		
月	卵スープ	豆腐 卵	きくらげ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	でんぶん			



令和7年 10月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい
					エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
21 火	黒砂糖パン 牛乳	牛乳		黒砂糖パン	豆を工夫して食べよう
	まめまめカップオムレツ	卵 牛乳 生クリーム 大豆 チーズ ベーコン	ほうれん草 玉ねぎ	植物油	
	春雨スープ	豚肉	もやし 小松菜 玉ねぎ	はるさめ	735kcal
	プリン			プリン	31.1g 25.0g 2.8g
22 水	きのこピラフ	鶏肉	しめじ えのきたけ	精米 精麦 植物油	ポトフについて知ろう
	牛乳	牛乳			
	ミートボール(ケチャップソース)	ミートボール	トマト	植物油 上白糖	717kcal
	ポトフ	ソーセージ	キャベツ 玉ねぎ にんじん	じゃがいも	25.4g 26.3g 2.8g
23 木	麦ごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	旬を味わおう 【里芋】
	大根と里芋のそぼろ煮	豚肉	にんじん たけのこ しいたけ 大根 枝豆	里芋 上白糖 でんぶん	
	納豆	納豆			692kcal
	ごま和え		キャベツ ほうれん草	三温糖 ごま	27.9g 17.7g 2.6g
24 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	外国の料理を味わおう 【酢豚】
	酢豚	豚肉	生姜 にんじん たけのこ 玉ねぎ	でんぶん 植物油 上白糖	
	中華コーンスープ	卵 豆腐	しいたけ ピーマン トマト		782kcal
			コーン 根深ねぎ	でんぶん	31.9g 29.0g 2.7g
27 月	きのここと揚げのごはん	油揚げ	しめじ しいたけ えのきたけ	精米 精麦	旬を味わおう 【れんこん】
	牛乳	牛乳			
	厚焼玉子	厚焼玉子	ほうれん草 キャベツ れんこん	上白糖 ドレッシング	705kcal
	和風サラダ	豆腐 わかめ みそ	にんじん 白菜		25.6g 21.6g 3.4g
28 火	カレーライス	豚肉 スkimミルク チーズ	玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん	精米 精麦 植物油 じゃがいも	富士市のデザート サイダーかんについて 知ろう
	牛乳	牛乳	りんご トマト グリンピース	カレールウ	
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン	ドレッシング	787kcal
	サイダーかん	寒天		上白糖 メロンシロップ サイダー	26.2g 21.1g 3.0g
29 水	プルコギ丼	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし	精米 精麦 上白糖 植物油 ごま	外国の料理を味わおう 【プルコギ】
	牛乳	牛乳	にら ピーマン	でんぶん	
	うずら卵と春雨のスープ	うずら卵	にんじん えのきたけ 小松菜	はるさめ でんぶん	810kcal
	みかん入り牛乳寒天	牛乳 寒天	みかん	上白糖	29.9g 23.7g 2.5g
30 木	マーガリンパン 牛乳	牛乳		マーガリンパン	大豆を工夫して食べよう
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム	植物油 上白糖	
			グリンピース		765kcal
	コールスロー		キャベツ にんじん きゅうり コーン	ドレッシング	30.4g 31.3g 3.4g
31 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	ハロウィンにちなんで かぼちゃ料理を味わおう
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	玉ねぎ マッシュルーム トマト	植物油 上白糖 デミグラスソース	
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ	771kcal
	かぶ入り野菜スープ	鶏肉	にんじん キャベツ かぶ根 かぶ葉		28.8g 25.1g 2.2g

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

よくかんで食べよう！

食べ物をよくかんで、小さくして、だ液と混ぜり合わせてなめらかにすることでスムーズにからだの中に入っていきます。よくかまずに大きなかたまりで飲み込んでしまうと、空気の通り道をふさいでしまうことがあります。そうならないために、ゆっくりよくかんで食べましょう。詳しくはこちらをご覧ください。

--ポイント-- ★一度にたくさんつめこまない！

★飲み物をしっかりとりながら食べる！

