



令和7年度

10月の献立表

柳沢中学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	秋の香りごはん	○	鶏肉	精白米 さつまいも 米油 三温糖	にんじん しめじ 椎茸	713 kcal
	いかの香味焼き		いか みそ		しょうが にんにく ねぎ	33.3 g
	ひつつみ		鶏肉 油揚げ	白玉粉 薄力粉	大根 にんじん えのきたけ ねぎ	
	みかん				みかん	
2 木	柏パン	○		マーガリンパン		703 kcal
	白身魚のオーロラソースかけ		ホキ 調理用牛乳	でんぶん 米粉 米油 三温糖	玉葱 にんにく	29.4 g
	グリーンサラダ			米油 三温糖	キャベツ きゅうり ホールコーン	
	ジュリエンスープ		ベーコン	米油	キャベツ 玉葱 にんじん セロリー 小松菜	
3 金	わかめとジャコのご飯	○	わかめごはんの素 ちりめんじゃこ	精白米 白ごま		737 kcal
	卵焼き		豚肉 たまご	米油 三温糖	玉葱 ほうれん草 にんじん 椎茸	31.5 g
	豚汁		豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米油 じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	
6 月	栗ご飯	○		精白米 もち米 くり 黒ごま		763 kcal
	焼きししゃも		子持ちししゃも			31.6 g
	すまし汁		かまぼこ		たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	
	お月見団子		きな粉	さつまいも 薄力粉 上白糖 グラニュー糖		
7 火	アップルシナモントースト	○		食パン はちみつ マーガリン	りんごジャム りんご	744 kcal
	スイートポテトサラダ		ツナ	さつまいも 米油	にんじん きゅうり 玉葱	25.5 g
	かぶのチャウダー		鶏肉 チーズ 調理用牛乳	じゃがいも 薄力粉 バター 米油	にんじん かぶ 玉葱 パセリ	
8 水	ご飯	○		精白米		843 kcal
	サバのサクサク揚げ		さば	でんぶん 米油 三温糖 白ごま パン粉	しょうが	28.9 g
	磯あえ		あおさ		ほうれん草 白菜 水菜 にんじん	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ みそ	じゃがいも	玉葱 小松菜	
9 木	けんちんうどん	○	鶏肉 油揚げ	うどん 米油 こんにゃく さといも	ごぼう にんじん 大根 椎茸 しめじ ねぎ	675 kcal
	大豆とレンコンの炒り煮		さつま揚げ 大豆 昆布	米油 三温糖	にんじん れんこん さやいんげん	27.8 g
	鬼まんじゅう			さつまいも 薄力粉 三温糖		
10 金	かやくごはん	○	鶏肉	精白米 米油 三温糖	たけのこ にんじん ごぼう さやえんどう	737 kcal
	生揚げのそぼろ煮		生揚げ 鶏肉	じゃがいも 米油 三温糖 でんぶん ごま油	しょうが 玉葱 椎茸 にんじん 小松菜	31.9 g
	みそ汁		豆腐 わかめ みそ		大根 ねぎ	
14 火	すき焼き丼	○	豚肉 焼き豆腐	精白米 しらたき 米油 三温糖 でんぶん	にんじん 白菜 ねぎ	684 kcal
	すまし汁		かまぼこ	焼き麩	たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	28.9 g
	柿				柿	
15 水	ポークカレーライス	○	豚肉	精白米 押麦 米油 じゃがいも 薄力粉 バター	にんにく しょうが 玉葱 にんじん プルーン	838 kcal
	にんじんサラダ		ツナ	白ごま 米油	にんじん レモン らっきょう	23.8 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	三温糖	ぶどうストレートジュース	
16 木	勝浦タンタンメン風つけめん	○	豚肉 かつお節	中華めん 米油 三温糖	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ ほうれん草 椎茸	840 kcal
	パンバンジーサラダ		鶏肉	はるさめ 三温糖 白ごま	にんじん きゅうり キャベツ もやし	34.1 g
	きなこ蒸しパン		調理用牛乳 きな粉 甘納豆	オヤツイン バター		
20 月	ご飯	○		精白米		729 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		生鮭 みそ	米油 バター 三温糖	キャベツ 玉葱 にんじん えのきたけ しめじ	36.0 g
	豆腐入り肉団子汁		鶏肉 豚肉 豆腐 たまご	でんぶん	玉葱 しょうが 白菜 にんじん ねぎ 小松菜 椎茸	
21 火	ジャンバラヤ	○	ウインナー 鶏肉	精白米 米粒麦 マーガリン 米油	マッシュルーム にんじん 玉葱 トマト ホールコーン ピーマン 赤ピーマン	732 kcal
	白いんげん豆のスープ		ベーコン 豚肉 白いんげん豆	じゃがいも 三温糖	セロリー にんじん 玉葱	26.9 g
	りんご				りんご	
22 水	セサミトースト	○		食パン マーガリン 三温糖 白ごま		823 kcal
	マカロニのサーモンクリーム煮		鮭 調理用牛乳 生クリーム チーズ	マカロニ オリーブ油 薄力粉 バター 米油	玉葱 にんじん 白菜 クリームコーン パセリ	28.4 g
	コーンポテト			じゃがいも	ホールコーン	
23 木	子狐ご飯	○	鶏肉 油揚げ	精白米 もち米 三温糖	にんじん しょうが えのきたけ	766 kcal
	千草焼き		鶏肉 ひじき たまご	三温糖 米油	にんじん 玉葱 ほうれん草	34.9 g
	さつま汁		鶏肉 みそ	さつまいも こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	
24 金	みそラーメン	○	豚肉 みそ	蒸し中華めん 米油	しょうが にんにく にんじん 玉葱 もやし キャベツ ねぎ ホールコーン	724 kcal
	テンペと芋の甘辛		テンペ	でんぶん 米油 じゃがいも 三温糖		30.0 g
	みかん				みかん	
27 月	山の幸のスパゲティ	○	豚肉	スパゲティ バター 米油	たけのこ にんじん こねぎ 椎茸 しめじ えのきたけ	703 kcal
	海藻とツナの和風サラダ		ひじき 茎わかめ ツナ	三温糖 黒ごま	キャベツ 小松菜 しょうが	25.9 g
	スクエアスイートポテト		調理用牛乳 生クリーム たまご	さつまいも バター 三温糖 ソーダクラッカー		
28 火	ご飯	○		精白米		766 kcal
	さんまの簡煮		さんま	三温糖	しょうが ねぎ	31.2 g
	かぶとキャベツの香味あえ				かぶ キャベツ きゅうり にんじん しょうが	
	根菜みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		ごぼう 大根 にんじん しめじ ねぎ 小松菜	
29 水	野沢菜チャーハン	○	豚肉 かまぼこ たまご	精白米 米油 ごま油 三温糖	にんにく しょうが にんじん ねぎ 野沢菜 椎茸	703 kcal
	ワンタンスープ		豚肉	米油 ごま油 ワンタン	きくらげ にんじん たけのこ ねぎ ほうれん草 もやし	25.8 g
	キャロットゼリー		粉寒天	三温糖	にんじん オレンジジュース	
30 木	ご飯	○		精白米		787 kcal
	タッカルビ		鶏肉 みそ	三温糖 ごま油 米油 さつまいも トッポギ	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ にんじん ねぎ	28.9 g
	中華コーンスープ		豆腐 たまご	でんぶん	玉葱 にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ	
31 金	柏パン	○		マーガリンパン		839 kcal
	かぼちゃコロッケ		豚肉 たまご	米油 マッシュポテト 薄力粉 パン粉 米ぬか油	かぼちゃ かぼちゃ 玉葱	28.8 g
	蒸しキャベツ				キャベツ にんじん 青ピーマン	
	秋野菜と茸のミネストローネ		鶏肉 ひよこ豆	オリーブ油 さつまいも 三温糖	にんにく にんじん 玉葱 キャベツ セロリー しめじ 椎茸 トマト	