



令和7年度 10月献立表

伊豆の国市立
韭山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくるものになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるものになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのものになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング	766kcal 31.5g 36.1%	
		じゃがいものミートグラタン	豚肉	チーズ	グリルピース トマト	玉ねぎ セロリー マッシュルーム	じゃがいも	油		
		海藻サラダ	マグロフレーク	海藻		きゅうり こんにゃく	砂糖	ごま油		
		コーンスープ		牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	バター 油		
2	木	麦ご飯					米 麦		724kcal 25.9g 27.7%	
		森のきのこカレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ まいたけ エリンギ	じゃがいも	油		
		ツナサラダ	マグロフレーク			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		ぶどう				ぶどう				
3	金	麦ご飯					米 麦		733kcal 29.4g 26.2%	
		いわしの蒲焼	いわし			しょうが	砂糖 片栗粉	油		
		アーモンド和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド		
		根菜すまし汁	鶏肉		にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく	里芋	油		
		みかん				みかん				
6	月	ソフト麺					小麦粉		783kcal 31.7g 32.7%	十五夜の 行事食
		きのこのトマトクリームソース	ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ えのき茸 椎茸	小麦粉	油 バター		
		ハムエッグ	卵 ハム							
		月見団子	小豆				砂糖 水あめ 米粉 でん粉			
7	火	きのこピラフ	ベーコン			にんにく 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム エリンギ しめじ	米 麦	油	737kcal 32.2g 35.2%	
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト						
		小松菜サラダ	ハム		小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま		
		飛鳥スープ	ベーコン みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも	油		
8	水	きなこ揚げパン	きなこ	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	856kcal 29.2g 32.6%	
		チリコンカン	ベーコン 豚肉 牛肉 大豆		にんじん トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム		油		
		フルーツ白玉				みかん 黄桃 パイナップル レモン	白玉団子 砂糖			
9	木	給食なし								
10	金	麦ご飯					米 麦		702kcal 29.2g 24.3%	目の愛護デー
		鮭の塩こうじ焼き	鮭							
		磯びたし			のり	小松菜 にんじん	キャベツ			
		さつまい	豆腐 みそ 油揚げ		葉ねぎ	ごぼう 大根	さつまいも	ごま油		
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁	砂糖			
13	月	スポーツの日 (祝日)								
14	火	ゆかりご飯				ゆかり粉	米 麦		723kcal 28.2g 24.6%	
		里芋と鶏肉の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく	里芋 砂糖	油		
		豆腐ともやしのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			もやし				
		みかん				みかん				
15	水	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	743kcal 27.4g 29.7%	
		りんごジャム				りんご	水あめ 砂糖			
		かぼちゃのいがぐりコロッケ	鶏肉 卵	脱脂粉乳	かぼちゃ	玉ねぎ	砂糖 小麦粉 そうめん	油		
		じゃこと大根のサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜	大根 キャベツ とうもろこし		ごま油		
		野菜スープ	ベーコン		チンゲン菜	玉ねぎ とうもろこし		油		
		ヨーグルト		乳 寒天		ブルーベリー果汁	砂糖			
16	木	麦ご飯					米 麦		701kcal 25.4g 32.0%	
		さばの七味焼き	さば		葉ねぎ	にんにく		ごま油 ごま		
		小松菜のごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		きのこ汁	鶏肉 豆腐		にんじん みつば	干し椎茸 きくらげ えのき茸 しめじ				
		ぶどう				ぶどう				
17	金	麦ご飯					米 麦		706kcal 25.4g 26.7%	給食の日
		豆腐のカレーそぼろ煮	豚肉 豆腐	県内産	にんじん グリルピース	しょうが 玉ねぎ きくらげ	片栗粉 砂糖	油		
		さつまいとアーモンドの ごまマヨサラダ	県内産			キャベツ きゅうり	さつまいも	マヨネーズ ごま アーモンド		
		オレンジ				オレンジ	県内産			

献立表は、裏面に続きます

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
20	月	麦ご飯					米 麦		720kcal 32.6g 27.2%	
		のりかつおふりかけ	かつお節	青のり 黒のり			砂糖 でん粉			
		関東煮	鶏肉 竹輪 さつま揚げ 生揚げ うずら卵		にんじん	こんにゃく だいこん	砂糖 里芋			
		豆腐とチンゲン菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		チンゲン菜					
21	火	みかん				みかん			719kcal 30.9g 23.8%	
		さつまいもご飯					さつまいも 米 ごま			
		つくねの照り焼き	鶏肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 根深ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉			
		なめ苺和え			小松菜 にんじん	えのき茸				
		大根のみそ汁	みそ 豆腐		葉ねぎ	大根 椎茸				
		すりおろしりんごゼリー				りんご りんご果汁	砂糖			
22	水	スイーツポテトパン		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖 さつまいも	ショートニング バター ごま	793kcal 28.0g 37.9%	
		豆腐とベーコンのクリーム煮	ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	バター 油		
		ごぼうサラダ	ハム			ごぼう キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま ごま油		
23	木	麦ご飯					米 麦		724kcal 29.5g 30.3%	
		椎茸のみそロール	豚肉 卵 みそ 豆乳		にんじん	玉ねぎ 干し椎茸	パン粉 砂糖	バター		
		ひじきのカラフル炒め	ベーコン	ひじき	ピーマン 赤パプリカ	にんにく ごぼう れんこん とうもろこし		油		
		卵スープ	卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
24	金	わかめご飯		わかめ			米 麦		807kcal 36.3g 32.2%	
		鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく	片栗粉	油		
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん					
		豚汁	豚肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう 根深ねぎ こんにゃく	里芋	油		
27	月	麦ご飯					米 麦		715kcal 32.2g 29.4%	
		松風焼き	鶏肉 卵 豆乳 みそ	青のり		玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖	油 ごま		
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 にんじん					
		じゃがいもとキャベツのみそ汁	みそ 油揚げ		チンゲン菜	キャベツ 根深ねぎ	じゃがいも			
28	火	麦ご飯					米 麦		706kcal 30.2g 25.7%	
		ししゃも竜田揚げ	ししゃも				砂糖 小麦粉 でん粉	油		
		肉じゃがのカレー煮	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
		あおさのみそ汁	おふ みそ	あおさ	ほうれん草 葉ねぎ					
29	水	背割りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	807kcal 30.6g 39.2%	
		焼きフランク	フランクフルト				砂糖			
		小松菜のソテー	ベーコン		小松菜	とうもろこし キャベツ		油		
		さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	さつまいも 小麦粉	油 バター		
30	木	麦ご飯					米 麦		710kcal 30.0g 26.1%	
		豆腐ハンバーグきのこあんかけ	豆腐 豚肉 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのき茸 しめじ	砂糖 小麦粉 片栗粉	油		
		里芋のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜		里芋			
		みかん				みかん				
31	金	まいたけご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	まいたけ	米 麦 砂糖	油	880kcal 36.8g 26.6%	十三夜の行事食
		鶏肉の揚げしんじょ	鶏肉 豚肉 おから 卵			玉ねぎ しょうが	パン粉 やまといも	油		
		おろし和え			小松菜 にんじん	大根				
		月見汁			小松菜	ごぼう えのき茸	白玉団子			
		お月見大福	豆乳 いんげん豆				砂糖 米粉 水あめ でん粉 さつまいも			

※献立は仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

10月給食だより

秋を楽しむお月見の行事

2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

