

令和7年度 10月

献立表

中学校用

熊取町教育委員会

日・曜	1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		14日(火)		15日(水)		16日(木)	
献立名	カミカミ献立 ごはん 五目うどん 豚肉と大豆の煮物 りんごゼリー 牛乳		コッペパン 野菜スープ 煮込みハンバーグ 牛乳		ごはん すきやき風煮 ナムル 牛乳		月見献立 いろどりごはん 月見汁 豚肉と野菜の生姜煮 牛乳		図書給食 コッペパン ポトフ チキンとペンのトマト煮 飲むヨーグルト(コアコア)		ごはん 麩の味噌汁 鯖のソース煮 ふりかけ(のり) 牛乳		小型パン 白菜と鶏団子のスープ 大学芋 牛乳		ハヤシライス 豆サラダ 牛乳		フィッシュバーガー コーンスープ 牛乳		ごはん 田舎味噌汁 豚肉の甘辛煮 牛乳		小型パン きのこスパゲティ フランクフルトのソテー 飲むヨーグルト(アシッドミルク)	
材料名および 三色栄養	精白米	黄	コッペパン	黄	精白米	黄	精白米	黄	コッペパン	黄	精白米	黄	小型パン	黄	精白米	黄	渦巻きカットパン	黄	精白米	黄	小型パン	黄
	うどん	黄	鶏肉	赤	豚肉	赤	いろどりごはんの素	赤	ミニウインナー	赤	厚揚げ	赤	鶏団子	赤	豚肉	赤	鶏肉	赤	鶏肉	赤	ハーフスパゲティ	黄
	鶏肉	赤	じゃが芋	赤	白菜	赤	鶏肉	赤	じゃが芋	赤	わかめ	赤	白菜	赤	じゃが芋	赤	じゃが芋	赤	白玉団子	赤	ベーコン	赤
	油揚げ	赤	玉ねぎ	緑	玉ねぎ	緑	豆腐	緑	玉ねぎ	緑	麩	緑	人参	緑	玉ねぎ	緑	玉ねぎ	緑	玉ねぎ	緑	玉ねぎ	緑
	白菜	緑	キャベツ	緑	人参	緑	油揚げ	赤	キャベツ	緑	大根	緑	緑豆春雨	緑	人参	緑	ホールコーン	緑	人参	緑	人参	緑
	かまぼこ	赤	人参	赤	焼き豆腐	赤	白玉団子	赤	人参	赤	人参	赤	干し椎茸	赤	人参	赤	人参	赤	えのき茸	赤	ピーマン	赤
	人参	赤	うす口醤油	黄	糸こんにやく	黄	青ねぎ	黄	うす口醤油	黄	青ねぎ	黄	うす口醤油	黄	うす口醤油	黄	うす口醤油	黄	青ねぎ	黄	しめじ	黄
	青ねぎ	緑	塩	黄	麩	黄	青ねぎ	黄	塩	黄	赤味噌	赤	うす口醤油	黄	塩	黄	塩	赤	赤味噌	赤	エリンギ	赤
	うす口醤油	緑	胡椒	黄	砂糖	黄	うす口醤油	黄	胡椒	赤	白みそ	赤	塩	赤	米粉ハヤシルウ	黄	胡椒	赤	白みそ	赤	にんにく	赤
	塩	緑	鶏がら	黄	こい口醤油	黄	塩	黄	ローレル	黄	けずりぶし	黄	鶏がら	黄	ケチャップ	黄	鶏がら	黄	けずりぶし	黄	サラダ油	黄
	けずりぶし	赤	スープ	赤	酒	黄	けずりぶし	赤	鶏がら	赤	だし汁	赤	スープ	赤	ウスターソース	黄	スープ	赤	だし汁	赤	トマトピューレ	赤
	だし汁	赤	ハンバーグ	赤	けずりぶし	赤	豚肉	赤	マカロニ	黄	鯖	赤	スープ	黄	とんかつソース	黄	ホキフライ	赤	豚肉	赤	ケチャップ	赤
りんごゼリー	黄	砂糖	黄	だし汁	赤	土生姜	赤	鶏肉	黄	土生姜	赤	さつま芋	黄	こい口醤油	黄	揚げ油	黄	ちくわ	赤	ウスターソース	赤	
牛乳	赤	ケチャップ	赤	焼き豚	赤	サラダ油	赤	玉ねぎ	赤	砂糖	赤	こい口醤油	黄	ウスターソース	黄	キャベツ	黄	こんにやく	赤	塩	黄	
		水	赤	人参	赤	玉ねぎ	赤	にんにく	赤	こい口醤油	赤	ウスターソース	黄	酒	赤	サラダ油	黄	土生姜	赤	砂糖	黄	
		牛乳	赤	ニラ	赤	人参	赤	サラダ油	赤	水	赤	のりふりかけ	赤	水	赤	塩	赤	サラダ油	赤	こい口醤油	赤	
				煎り胡麻	黄	じゃが芋	黄	砂糖	赤	牛乳	赤			酢	赤	胡椒	赤	砂糖	黄	牛乳	赤	
				サラダ油	黄	棒天	黄	うす口醤油	赤					水	赤	スライスチーズ	赤					
				ごま油	黄	さやいんげん	黄	トマトピューレ	赤					牛乳	赤	ノンエッグタルタルソース	黄					
				こい口醤油	黄	砂糖	黄	ケチャップ	赤													
				豆板醤	黄	けずりぶし	赤	ウスターソース	赤													
				牛乳	赤	だし汁	赤	塩	赤													
					赤	牛乳	赤	胡椒	赤													
								鶏がら	赤													
								スープ	赤													
								飲むヨーグルト(コアコア)	赤													
	エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質	
中学	670kcal 27.8g 14.5g		715kcal 30.2g 25.0g		647kcal 24.8g 16.1g		698kcal 28.8g 15.1g		682kcal 31.9g 15.1g		764kcal 28.7g 27.0g		637kcal 19.8g 21.2g		759kcal 25.6g 24.6g		807kcal 32.2g 34.4g		722kcal 31.0g 17.7g		692kcal 28.3g 18.0g	

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

〈今月の図書給食〉

7日(火)「ポトフ」

『ヤービの深い秋』

梨木 香歩/作

小沢 さかえ/画

福音館書店

季節はもう、いっしんに秋へ向かっている中、ここに住むすべての住民に秋は等しく訪れ、深まっています。

冬ごもりの支度で大忙しのヤービたちは、博物学者であったグラン・グランパ・ヤービが、ややこし森でみつけたという、まぼろしのキノコ、ユメミダケを探す冒険に出発します。 同じころ、フリースクールの生徒ギンドロとウタドリ先生たちも、ギンドロの見つけた不思議な手紙に導かれ、テーブル森林溪谷、つまりヤービたちのいうところのややこし森へと向かっていたのです。

大きな釜で、鶏ガラからとったスープを入れて、キャベツや人参、玉ねぎなどの野菜たちとじゃがいもをドバッと投入！
 プリプリのウインナーも忘れないで！グツグツ煮込んだら、ほら美味しそうな香りがしてきたよ！
 熊取給食にでてくるポトフはきっとウタドリ先生たちもとりにしちゃうよ！



令和7年度 10月

献立表

中学校用

熊取町教育委員会

日・曜	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	焼肉丼 けんちん汁 牛乳	ごはん ワンタン麺 キムチ炒め さつまいもと栗の米粉タルト 牛乳	コッペパン レタススープ バーベキューソー 牛乳	ごはん 里芋の味噌汁 秋刀魚の蒲焼き風 わかめの佃煮 牛乳	黒糖パン マカロニスープ ポテトソー 飲むヨーグルト(コアコア)	ねぎ塩豚丼 味噌中華スープ 牛乳	ごはん トック 回鍋肉 牛乳	米粉パン ボルシチスープ 熊取コロッケ 牛乳	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 ツナ入り煮浸し 牛乳	コッペパン 豆腐入りわかめスープ 焼きビーフン 牛乳	ハロウィン献立 パンキンカレーライス キャベツのサラダ 飲むヨーグルト(アシッドミルク)
材料名および 三色栄養	精白米 鶏肉 豆腐 油揚げ 里芋 大根 人参 青ねぎ うす口醤油 塩 けずりぶし だし汁	精白米 中華麺 豚肉 人参 チンゲンサイ キャベツ 筍 青ねぎ ワンタンの皮 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ	コッペパン 卵 鶏肉 玉ねぎ レタス 人参 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ	精白米 鶏肉 油揚げ 里芋 大根 人参 小松菜 青ねぎ 赤味噌 白みそ けずりぶし だし汁	黒糖パン 鶏肉 シェルマカロニ 玉ねぎ キャベツ 人参 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ	精白米 鶏肉 豆腐 緑豆春雨 玉ねぎ 人参 ニラ 塩 胡椒 こい口醤油 豆板醤 赤味噌 鶏がら 豚骨 スープ	精白米 鶏肉 とつく わかめ もやし 人参 生しいたけ 青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 こい口醤油 豆板醤 赤味噌 鶏がら 豚骨 スープ	米粉パン 豚肉 大根 玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ にんにく サラダ油 トマトピューレ ケチャップ うす口醤油 酒 塩 胡椒 ローレル 鶏がら スープ	精白米 豚肉 棒天 じゃが芋 こんにゃく 玉ねぎ 人参 砂糖 こい口醤油 みりん けずりぶし だし汁	コッペパン 鶏肉 豆腐 もやし 人参 えのき茸 わかめ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ	精白米 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ ソテードオニオン 人参 サラダ油 豆乳 カレールウ ウスターソース カレー粉 塩 胡椒 水
	豚肉 玉ねぎ 緑豆もやし 人参 ニラ にんにく サラダ油 塩 胡椒 砂糖 こい口醤油 酒 みりん コチュジャン 煎り胡麻 ごま油 牛乳	鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ キャベツ 筍 青ねぎ ワンタンの皮 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ	豚肉 玉ねぎ 人参 煎り胡麻 サラダ油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 牛乳	秋刀魚のひらき 揚げ油 砂糖 こい口醤油 みりん 水 わかめの佃煮 牛乳	ベーコン じゃが芋 パセリ サラダ油 塩 胡椒	豚肉 もやし 玉ねぎ 人参 青ねぎ 土生姜 にんにく サラダ油 塩 胡椒 酒 レモン汁 うす口醤油 ごま油 煎り胡麻 牛乳	豚肉 キャベツ 筍 赤パプリカ さやいんげん 土生姜 にんにく サラダ油 砂糖 こい口醤油 酒 赤味噌 豆板醤 ごま油 牛乳	熊取コロッケ 揚げ油 牛乳	ツナ 白菜 人参 うす口醤油 けずりぶし だし汁 牛乳	豚肉 ビーフン 筍 人参 ニラ サラダ油 ごま油 うす口醤油 塩 胡椒 牛乳	ボンレスハム キャベツ ホールコーン 人参 サラダ油 ごま油 うす口醤油 塩 胡椒 牛乳
	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
中学	685kcal 30.4g 19.4g	690kcal 25.2g 17.5g	690kcal 32.7g 26.6g	738kcal 27.7g 22.7g	701kcal 23.8g 16.6g	674kcal 28.5g 18.0g	663kcal 26.1g 16.1g	734kcal 21.4g 29.0g	645kcal 25.8g 13.4g	654kcal 29.5g 22.0g	801kcal 23.2g 18.8g

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

★都合により、献立が一部変更になる場合があります。

★カミカミ献立は、噛み応えのある食材を使用しています。よく噛んで食べましょう。

★給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品 標準成分表 8訂」に基づいて算出しています。

★22日の里芋の味噌汁と28日の熊取コロッケは熊取町の里芋を使っています。



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準栄養量	830	34.2	23.1
今月の栄養基準量	703	27.4	20.4