

令和7年度 10月学校給食献立表(A献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

日付 曜日	献立名		使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		たんぱく質 (g)
	主食	主菜・副菜	1群 (魚、肉、卵、豆、 豆製品)	2群 (牛乳、小魚、 海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、芋類、 砂糖)	6群 (油脂)	炭水化物 (g)
1 (水)	ごはん	鶏肉とじゃがいものピリ辛煮 えのきのみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	797 30.0 123.1
2 (木)	パン	チリコンカン えび入りポタージュ	白いんげん豆 牛ひき肉 ベーコン えび	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	普通パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	839 38.8 105.1
3 (金)	キムチ ごはん	ぎょうざ もやしナムル 三絲湯	ふた肉 ふたひき肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが キムチ もやし 玉ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 春雨 ぎょうざの皮	ごま油 ごま サラダ油	771 24.7 110.0
6 (月)	ごはん	いわしのかば焼き 野菜のごま和え きのこ汁 月見団子	いわし	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ 干しいたけ	米 小麦粉 砂糖 巻きふ だんご	サラダ油 ごま	852 29.3 130.2
7 (火)	ごはん	家常豆腐 にらたまスープ	ふた肉 厚揚げ 卵	牛乳	小松菜 にんじん にら	たけのこ 干しいたけ にんにく 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	サラダ油	765 29.3 108.1
8 (水)	ごはん	マーボーなす 拌三絲	豚ひき肉 大豆 ハム 油揚げ	牛乳	にんじん	なす 玉ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨	サラダ油 ごま油	796 26.8 121.4
9 (木)	ミルク 小パン	スパゲティインド風煮 野菜スープ ブルーベリーゼリー	牛ひき肉 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	ミルクパン スパゲティ 砂糖	サラダ油	776 31.1 106.8
10 (金)	きつね ごはん	ししゃもフライ 野菜のゆかり和え 豆腐のみそ汁	鶏ひき肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん いんげん しそ 小ねぎ	しょうが キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油	803 27.8 104.3
14 (火)	ごはん	八宝菜 酸辣湯	ふた肉 いか えび 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ たけのこ しめじ にんにく しょうが	米 でん粉 砂糖	サラダ油	802 37.1 109.5
15 (水)	ごはん	チキン南蛮 ごぼうサラダ なすのみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	きゅうり なす 玉ねぎ ごぼう	米 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	840 32.0 115.1
16 (木)	キャロット 小パン	焼きそば コーンスープ 元氣ヨーグルト	ふた肉 ちくわ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン	キャロットパン スパゲティ	サラダ油	807 34.3 100.7
17 (金)	食育の日 栗ごはん	鮭の塩こうじ焼き はりはり漬け 芋煮汁 みかんジュース	鮭 牛肉	牛乳	小松菜 にんじん 大ねぎ	しめじ みかん果汁 ごぼう 切り干し大根	米 もち米 くり 砂糖 さといも こんにゃく	サラダ油 ごま	771 38.3 116.2
20 (月)	ごはん	厚揚げのそぼろ煮 かき玉汁	鶏ひき肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん 小ねぎ 小松菜	玉ねぎ しょうが 干しいたけ	米 砂糖 でん粉		755 29.9 109.1
21 (火)	南関 揚げ丼	みそドレッシングサラダ	南関あげ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま ごま油	773 28.7 112.9
22 (水)	ハヤシ ライス	フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ しめじ みかん パイナップル 黄桃 ナタデココ	米 白麦 小麦粉 砂糖	バター サラダ油	865 28.1 129.6
23 (木)	和食の日 麦ごはん	さばのみそ煮 いんげんともやしの炒めもの 肉団子汁	さば 根菜つくね	牛乳	いんげん にんじん 小ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 白麦 砂糖 でん粉 春雨	サラダ油	800 35.6 106.8
24 (金)	授業研究会のため給食中止 								
27 (月)	ごはん	肉じゃが 厚揚げのみそ汁	牛肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	玉ねぎ	米 じゃがいも しらたき 砂糖	サラダ油	788 29.8 127.1
28 (火)	ごはん	白身魚の辛子マヨネーズ焼き ひじきの炒め物 ピリ辛みそ汁	白身魚 油揚げ てんぷら ふた肉 豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん いんげん チンゲン菜	干しいたけ もやし	米 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	801 35.5 108.8
29 (水)	ごはん	ちくわの香味揚げ のり酢和え 白玉と枝豆のすまし汁	ちくわ 卵 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	もやし えだまめ	米 小麦粉 砂糖 白玉もち	サラダ油 ごま	852 33.9 130.2
30 (木)	パン	豚肉のカレー炒め さつまいものミルクスープ	ふた肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ	普通パン 砂糖 さつまいも 小麦粉	バター サラダ油	831 37.4 97.3
31 (金)	チキン ライス	かぼちゃコロッケ マカロニサラダ オニオンスープ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり	米 マカロニ 砂糖	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	821 24.4 112.7

※牛乳は毎日提供します。また、学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。



令和7年度 10月学校給食盛付表(A 献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

秋を代表する味覚である栗は、栄養価が高く、食物繊維やビタミンC、カリウムなどを豊富に含んでいます。今月の食育の日の献立は、栗ご飯です。栗のやさしい甘みを味わい、季節を感じましょう。



1日(水) 鶏肉とじゃがいもの ピリ辛煮 大皿 大碗 小碗 ごはん えのきのみそ汁	2日(木) チリコンカン 大皿 食パン 小碗 えび入り ポタージュ	3日(金) ぎょうざ(3個) もやしナムル 大皿 大碗 小碗 キムチごはん サンスーダン 三絲湯
6日(月) 月見団子 いわしのかば焼き 野菜のごま和え 大皿 大碗 小碗 ごはん きのこ汁	7日(火) ジャーチャンドウ 家 常 豆腐 大皿 大碗 小碗 ごはん にら玉スープ	8日(水) パンゼンヌ 拌三絲 小皿 大碗 大皿 ごはん マーボーなす
9日(木) ブルーベリー ゼリー スパゲティインド風煮 大皿 ミルク 小パン 小碗 野菜 スープ	10日(金) 今回は2本です ししゃもフライ(2本) 野菜のゆかり和え 大皿 大碗 小碗 きつねごはん 豆腐のみそ汁	13日(月) スポーツの日
14日(火) 八宝菜 大皿 大碗 小碗 ごはん サンラータン 酸辣湯	15日(水) チキン南蛮 ごぼうサラダ 大皿 大碗 小碗 ごはん なすの みそ汁	16日(木) 元気ヨーグルト 焼きそば 大皿 キャロット 小パン 小碗 コーン スープ
17日(金) 食育の日 鮭の塩こうじ焼き はりはり漬け 大皿 大碗 小碗 栗ごはん 芋煮汁	20日(月) 厚揚げのそぼろ煮 大皿 大碗 小碗 ごはん かき玉汁	21日(火) みそドレッシングサラダ 小皿 大碗 小碗 ごはん 南関揚げ丼の具 南関揚げ丼
22日(水) フルーツヨーグルト 小皿 大碗 小碗 ごはん ハヤシライス ハヤシライス	23日(木) 和食の日 さばのみそ煮 いんげんともやしの炒め物 大皿 大碗 小碗 麦ごはん 肉団子汁	24日(金) 授業研究会のため 給食中止
27日(月) 肉じゃが 大皿 大碗 小碗 ごはん 厚揚げの みそ汁	28日(火) 白身魚の辛子マヨネーズ焼 ひじきの炒め物 大皿 大碗 小碗 ごはん ピリ辛みそ汁	29日(水) ちくわの香味揚げ のり酢和え 大皿 大碗 小碗 ごはん 白玉と枝豆の すまし汁
30日(木) 豚肉のカレー炒め 大皿 食パン 小碗 さつまいもの ミルクスープ	31日(金) かぼちゃコロッケ マカロニサラダ 大皿 大碗 小碗 チキンライス オニオンスープ	

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。