

令和7年10月		中	予定献立表				東陽中学校
日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)	
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	たんぱく質(g)	
1 (水)	ごはん 牛乳 若鶏のオイスターソース焼き きくらげのあえ物 卵スープ	精白米100.00 上白糖0.50 ごま油0.50 でん粉0.50 ごま油0.50	牛乳206.00 若鶏肉ももカツ用60.00 豆腐25.00 卵30.00	しょうが0.50 チンゲンサイ18.00 きくらげ1.00 にんじん8.00 りょくとうもやし20.00 にんじん5.00 たまねぎ15.00 えのきたけ13.00 ねぎ3.00	酒1.50 しょうゆ2.50 みりん1.50 オイスターソース0.70 トウバンジャン0.20 しょうゆ2.00 酢2.50 洋からし粉0.10 チキンブイヨン8.00 食塩0.30 こしょう白0.02 しょうゆ3.00 水100.00	692 30.5	
2 (木)	パン 牛乳 ホキのカレー揚げ 小松菜のソテー ミネストラスープ	コッペパン80.00 小麦粉4.00 油6.00 バター0.50 オリーブ油0.30 じゃがいも15.00 シェルマカロニ5.00	牛乳206.00 ホキ角切り55.00 ベーコン5.00	こまつな20.00 にんじん20.00 ホールコーン冷凍18.00 にんにく0.20 にんじん5.00 たまねぎ30.00 セロリー5.00 トマトホール20.00	食塩0.20 こしょう白0.02 カレー粉0.10 食塩0.20 こしょう白0.02 チキンブイヨン8.00 いそ塩0.50 こしょう白0.02 水100.00	676 31	
3 (金)	【郷土料理（沖縄県）】 ジュシー 牛乳 にんじんしりしり もずくのみそ汁	精白米90.00 サラダ油0.50 上白糖1.00 サラダ油0.50 じゃがいも20.00	豚肉もも30.00 ひじき0.80 だし昆布(喫食用)0.50 牛乳206.00 まぐろ水煮20.00 もずく塩抜き6.00 油揚げ5.00 豆腐30.00 中みそ7.00 白みそ4.00	にんじん15.00 乾しいたけ1.00 冷凍さやいんげん3.00 にんじん30.00 キャベツ10.00 たまねぎ25.00 ねぎ5.00	いそ塩0.10 酒1.00 みりん1.00 しょうゆ5.00 削りぶし(だし)1.00 水10.00 しょうゆ0.50 削りぶし(だし)3.00 だし昆布(だし用)0.50 水100.00	626 28.3	
6 (月)	【十五夜になんて(今年は10月6日)】 ごはん 牛乳 若鶏の梅みそかけ たきあわせ うずら卵入りすまし汁 手作りふりかけ	精白米100.00 上白糖2.00 さといも冷凍20.00 上白糖1.50 三温糖0.50	牛乳206.00 若鶏肉ももカツ用60.00 白みそ2.00 冷凍ミニ厚揚げ17.00 だし昆布(喫食用)0.50 うずら卵水煮20.00	ねり梅1.00 しそ葉0.20 ごぼう8.00 にんじん8.00 冷凍さやいんげん5.00 たまねぎ30.00 えのきたけ20.00 にんじん15.00 ねぎ5.00	食塩0.10 酒1.00 削りぶし(だし)1.00 しょうゆ3.00 水20.00 削りぶし(だし)3.00 だし昆布(だし用)0.40 食塩0.30 しょうゆ3.00 水100.00 削りぶし(だし)4.00 しょうゆ2.20 みりん1.00 酒1.00	715 28.8	
7 (火)	ごはん 牛乳 酢豚 キャベツの中華あえ	精白米100.00 でん粉4.00 じゃがいも50.00 油10.00 サラダ油0.50 上白糖3.00 上白糖0.50 ごま油0.30	牛乳206.00 豚肉もも角切り40.00	しょうが2.00 にんじん25.00 きくらげ1.00 たけのこゆで8.00 たまねぎ50.00 チンゲンサイ15.00 キャベツ20.00 しめじ10.00 りょくとうもやし25.00 にんじん5.00	しょうゆ1.00 酒1.00 しょうゆ4.00 ケチャップ3.00 酢2.00 しょうゆ2.00	746 24.8	
8 (水)	【季節の料理（きのこカレー）】 きのこカレー 牛乳 海藻サラダ ブルーベリーヨーグルト	精白米100.00 サラダ油0.50 じゃがいも40.00 カレールウ10.00 上白糖0.50 ごま油0.50	豚肉もも40.00 牛乳206.00 海藻ミックス1.00 しらす干し小2.50 ヨーグルト(鉄強化)75.00	にんにく0.30 しょうが1.00 たまねぎ65.00 にんじん20.00 マッシュルームレトルト5.00 しめじ8.00 エリンギ8.00 グリンピース冷凍7.00 キャベツ20.00 りょくとうもやし20.00 にんじん5.00	赤ワイン1.00 カレー粉0.20 食塩0.30 こしょう白0.02 ケチャップ4.00 ガラムマサラ0.10 水10.00 しょうゆ2.00 酢2.50	738 28.9	
9 (木)	パン 牛乳 牛乳 クリーム煮 キャベツとコーンのサラダ	コッペパン80.00 サラダ油0.50 じゃがいも60.00 ホワイトルウ5.00 クリームポタージュ1.20 サウザンドアイランドドレッシング5.00	牛乳206.00 若鶏肉むねきざみ30.00 調理用牛乳30.00	にんじん20.00 たまねぎ40.00 しめじ10.00 グリンピース冷凍5.00 キャベツ35.00 ホールコーン冷凍8.00 にんじん10.00 たまねぎ5.00	食塩0.40 こしょう白0.02	658 29.2	
10 (金)	きつねうどん 牛乳 さつまいもと大豆の甘辛	学校給食用うどん110.00 上白糖1.50 さつまいも40.00 でん粉2.00 油58.0 上白糖1.50	すし揚げ20.00 かまぼこ8.00 だし昆布(喫食用)0.50 牛乳206.00 だいいず7.00	にんじん20.00 たまねぎ35.00 乾しいたけ1.00 ねぎ8.00	しょうゆ2.30 みりん1.00 しょうゆ6.50 食塩0.50 一味0.01 削りぶし(だし)4.00 だし昆布(だし用)0.50 水100.00 しょうゆ2.00 みりん1.00 カレー粉0.10 水3.00	765 26.1	
15 (水)	牛肉とごぼうのそぼろごはん 牛乳 にらとじゃがいものみそ汁	精白米100.00 サラダ油0.60 上白糖1.20 じゃがいも35.00	牛肉ミンチ25.00 豚肉ももミンチ20.00 油揚げ5.00 だし昆布(喫食用)0.60 牛乳206.00 油揚げ10.00 白みそ4.00 中みそ7.00	しょうが1.20 ごぼう42.00 にんじん6.00 乾しいたけ0.60 冷凍さやいんげん6.00 にんじん10.00 たまねぎ30.00 にら7.00	酒1.20 みりん1.20 しょうゆ4.20 削りぶし(だし)1.00 水10.00 削りぶし(だし)3.00 水100.00	728 28.5	
16 (木)	パン 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ 粉ふきいも 野菜スープ ブルーベリージャム	コッペパン80.00 でん粉5.00 油6.00 上白糖1.20 じゃがいも70.00	牛乳206.00 豚肉ロースカツ用60.00 ベーコン5.00 レンズ豆水煮7.00	しょうが1.00 すりおろしりんご6.00 レモン果汁1.00 にんじん10.00 たまねぎ30.00 キャベツ30.00 ホールコーン冷凍10.00 パセリ0.50 ブルーベリージャム15.00	しょうゆ4.00 みりん1.20 酢1.80 一味0.01 食塩0.20 こしょう白0.02 食塩0.30 こしょう白0.02 しょうゆ3.00 チキンブイヨン8.00 水100.00	830 34.3	
17 (金)	【郷土料理（岡山県）】 岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん	精白米90.00 上白糖9.00 上白糖2.50 上白糖1.00	短冊いか冷凍15.00 あなご焼き10.00 牛乳206.00 豆腐30.00 冷凍カット湯葉6.00 だし昆布(喫食用)0.50	れんこん8.00 にんじん10.00 ごぼう8.00 乾しいたけ1.00 さやえんどう 冷凍5.00 にんじん7.00 たまねぎ20.00 えのきたけ20.00 ねぎ7.00 うんしゅうみかん70.00	食塩1.30 米酢13.00 酒0.50 食塩0.10 しょうゆ1.50 いそ塩0.20 しょうゆ1.00 みりん0.50 食塩0.30 しょうゆ3.00 削りぶし(だし)4.00 だし昆布(だし用)0.50 水100.00	635 22.9	
20 (月)	【世界の料理（中国）】 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 拌三絲 オレンジ	精白米100.00 サラダ油0.50 上白糖1.00 でん粉0.80 ごま油0.50 マロニー5.00 上白糖0.80 ごま油0.50	牛乳206.00 豆腐100.00 牛肉ミンチ10.00 豚肉ももミンチ15.00 赤みそ6.50 ロースハム千切り5.00	にんにく0.30 しょうが0.50 にんじん15.00 たまねぎ45.00 たけのこゆで5.00 乾しいたけ1.00 ねぎ7.00 こまつな20.00 りょくとうもやし20.00 バレンシアオレンジ40.00	しょうゆ1.50 トウバンジャン0.30 オイスターソース0.30 しょうゆ2.50 酢2.50 洋からし粉0.20	710 29	
21 (火)	【季節の料理（いもごはん）】 いもごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツのあえ物 豚汁	精白米90.00 さつまいも40.00 つきこんにやく0.00	牛乳206.00 ししゃも28.00 豚肉もも20.00 油揚げ7.00 赤みそ4.00 中みそ6.00	菜めしの素2.00 キャベツ50.00 千切たくあん漬8.00 にんじん10.00 ごぼう10.00 えのきたけ12.00 だいこん20.00 ねぎ5.00	しょうゆ0.50 煮干し(だし)4.00 水100.00	644 27.4	
22 (水)	【お梅さんを使って（大根、れんこん、小松菜）】 ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ 納豆	精白米100.00 こんにやく10.00 ごま油0.50 上白糖0.50	牛乳206.00 若鶏肉ももきざみ30.00 冷凍ミニ厚揚げ30.00 赤みそ6.00 糸がつお0.50 納豆30.00	だいこん40.00 ほうさい40.00 にんじん10.00 えのきたけ10.00 白ねぎ8.00 にんにく0.20 しょうが0.50 れんこん27.00 こまつな23.00 ねり梅2.00	しょうゆ1.50 みりん2.00 削りぶし(だし)1.00 水30.00 しょうゆ0.50 みりん1.00	694 28.1	
23 (木)	ミートサンド 牛乳 白いんげん豆のポタージュ 小魚のあまからめ(個袋)	コッペパン80.00 サラダ油0.30 ハヤシルウ5.00 サラダ油0.50 じゃがいも40.00 クリームポタージュ1.30	牛肉ミンチ10.00 豚肉ももミンチ15.00 大豆ひき肉(鉄強化)6.50 レンズ豆水煮5.00 牛乳206.00 ベーコン5.00 白いんげん豆ペースト30.00 調理用牛乳30.00 パリッシュ5.00	にんじん10.00 たまねぎ30.00 グリンピース 冷凍5.00 たまねぎ40.00 パセリ0.50	赤ワイン1.00 ケチャップ3.00 ウスターソース1.00 食塩0.30 こしょう白0.02 チキンブイヨン8.00 食塩0.50 こしょう白0.02 水50.00	745 35.2	
24 (金)	玄米入りごはん 牛乳 さんまの塩焼き ごぼうときつねのきんぴら 豆腐のみそ汁	アルファー化玄米14.00 精白米90.00 じゃがいも15.00 つきこんにやく8.00 ごま油0.50 上白糖1.00 じゃがいも25.00	牛乳206.00 さんま50.00 塩蔵きわかめ4.00 豆腐30.00 中みそ8.00 白みそ3.00	ごぼう20.00 にんじん8.00 にんじん7.00 たまねぎ25.00 ねぎ5.00	食塩0.10 しょうゆ0.50 しょうゆ2.00 みりん1.00 一味0.01 煮干し(だし)4.00 水100.00	733 27.6	
27 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが だいにんの酢の物	精白米100.00 サラダ油0.50 じゃがいも75.00 糸こんにやく10.00 上白糖3.00 上白糖0.50	牛乳206.00 豚肉もも35.00	にんじん15.00 たまねぎ60.00 冷凍さやいんげん5.00 こまつな23.00 にんじん5.00 だいこん30.00	しょうゆ6.00 酒1.00 みりん1.00 水10.00 しょうゆ2.00 酢2.50	639 23.5	
28 (火)	みそラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 切干大根のからしあえ	学校給食用中華めん110.00 三温糖2.00 油3.40 上白糖1.00 上白糖0.80	豚肉もも25.00 焼き豚5.00 中みそ8.00 赤みそ6.00 牛乳206.00 冷凍ぎょうざ34.00	にんにく0.20 しょうが0.20 たまねぎ30.00 にんじん5.00 りょくとうもやし20.00 キャベツ18.00 しなちく8.00 ねぎ5.00 にんじん12.00 こまつな20.00 切干しだいこん5.00	酒1.00 しょうゆ2.00 チキンブイヨン5.00 いそ塩0.20 こしょう白0.02 しょうゆ1.00 一味0.02 水100.00 しょうゆ1.00 酒1.00 しょうゆ2.00 酢2.50 洋からし粉0.20	765 34.6	
29 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜の大豆あえ さつまいものみそ汁	精白米100.00 上白糖0.20 上白糖0.30 さつまいも35.00	牛乳206.00 豚肉ロースカツ用50.00 だいたいざい4.00 中みそ6.00 赤みそ4.00	たまねぎ10.00 しょうが2.00 キャベツ15.00 こまつな25.00 りょくとうもやし10.00 にんじん12.00 たまねぎ30.00 しめじ10.00 ねぎ5.00	食塩0.10 酒1.00 しょうゆ2.50 みりん1.00 しょうゆ2.00 煮干し(だし)4.00 水100.00	711 27.9	
30 (木)	パン 牛乳 ホキと野菜のケチャップ煮 フレンチサラダ 角チーズ(鉄強化)	コッペパン80.00 米粉3.00 でん粉3.00 油5.00 じゃがいも40.00 サラダ油0.50 上白糖1.50	牛乳206.00 ホキ角切り50.00 フレンチドレッシング5.00 角チーズ(カルシウム・鉄強化)10.00	にんじん20.00 たまねぎ40.00 たけのこゆで5.00 マッシュルームレトルト8.00 キャベツ30.00 グリンピース冷凍5.00 キャベツ35.00 ホールコーン冷凍13.00 にんじん10.00	食塩0.20 こしょう白0.02 ウスターソース1.00 ケチャップ8.00	719 32.2	
31 (金)	【季節の料理（もみじ揚げ）】 ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 なめこ汁	精白米100.00 小麦粉8.00 でん粉2.00 油8.00 ごま油0.50 つきこんにやく15.00 三温糖1.50	牛乳206.00 さわら50.00 卵5.00 若鶏肉むねきざみ10.00 ひじき3.00 豆腐40.00 中みそ6.00 赤みそ4.00	にんじん8.00 にんじん7.00 冷凍さやいんげん7.00 だいこん30.00 なめこ生15.00 ねぎ7.00	食塩0.20 しょうゆ3.00 みりん1.00 酒1.00 煮干し(だし)4.00 水100.00	761 31.8	

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります
 ※ 特定原材料8品目（卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ）を使用しない献立の日（飲用牛乳を除く）
 10月3日、7日、15日、17日、20日、21日、22日、24日、27日、29日
 ※ 10月の倉敷市内産物（れんこん、りょくとうもやし）
 ※ 毎回ではないが倉敷市内産が使えるもの（こまつな、チンゲンサイ、さつまいも）