



令和7年 10月学校給食予定献立表(中学校)

坂井市立春江坂井学校給食センター

日付 曜日	献立名	おもな働きと材料名						備考	栄養価	
		赤のなかま 血・筋肉・骨になる食品		緑のなかま 体の調子を整える食品		黄のなかま エネルギーになる食品			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水化物
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 水	ご飯 牛乳 キャベツミンチカツ カレーポトフ わかめサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ もやし コーン	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも ドレッシング	あぶら		743 kcal 27.8 g 19.7 g 2.2 g	119.3 g
2 木	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 ワンタンスープ 大根ツナマヨサラダ しそ味ひじき	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	レモン しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ だいこん きゅうり コーン	こめ さとう でんぶん ワンタンのかわ	マヨネーズ	省塩こんだて (減塩)	703 kcal 32.9 g 20.2 g 2.9 g	102.5 g
3 金	ご飯 牛乳 たこ焼き(3個) あげのそぼろ煮 春雨の中華あえ ミャクミャクふりかけ	たこ たまご とりにく あげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ しょうが しいたけ たまねぎ えだまめ ねぎ こんにゃく	こめ こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	大阪万博 こんだて	818 kcal 31.1 g 26.5 g 2.5 g	111.7 g
6 月	ご飯 牛乳 スコッチエッグ 白玉みそ汁 ひじきとツナの炒め煮	たまご とりにく ぎゅうにく ぶたにく あげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ えのきたけ こんにゃく コーン	こめ パンこ もち さとう		お月見 こんだて	724 kcal 26.6 g 22.5 g 2.1 g	108.9 g
7 火	ご飯 牛乳 チキンのオープン焼き 豆腐と小松菜のスープ ビーフン炒め	とりにく ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	もやし しょうが たまねぎ キャベツ しめじ	こめ パンこ さとう ビーフン	ごまあぶら		746 kcal 31.8 g 26.0 g 3.2 g	100.2 g
8 水	ご飯 牛乳 さんまの竜田揚げ 大豆の磯煮 チーズサラダ マスカットゼリー	さんま ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり こんにゃく	こめ でんぶん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	歯ッピーこんだて 「チーズ」	877 kcal 33.0 g 33.2 g 2.0 g	119.9 g
9 木	ご飯 牛乳 豚肉のアップルソース炒め たぬき汁 はりはり和え	ぶたにく みそ あげ はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ りんご だいこん えのきたけ ねぎ しょうが こんにゃく きりぼしだいこん	こめ さとう	ごま		693 kcal 30.7 g 21.6 g 2.0 g	99.7 g
10 金	キャロットピラフ 牛乳 サーモン野菜カツ パンプキンポタージュ フレンチサラダ	とりにく さけ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	こめ パンこ こむぎこ こめこ さとう	マヨネーズ あぶら バター	目の愛護デー こんだて	787 kcal 26.3 g 27.8 g 3.2 g	112.7 g
14 火	ご飯 牛乳 ハムステーキ 中華スープ キムチ炒め	ハム とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ もやし はくさい	こめ さとう			661 kcal 29.3 g 18.8 g 3.0 g	98.1 g
15 水	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎソース和え 麦とろ麺汁 ミックスポテトサラダ	とりにく あげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ レモン たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ でんぶん さとう むぎとろめん さつまいも じゃがいも	あぶら ドレッシング マヨネーズ		858 kcal 33.6 g 29.7 g 2.5 g	121.9 g
16 木	麦ご飯 牛乳 ポークカレー ウィナー卵巻き ドレッシングサラダ	ぶたにく たまご ウィナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	カレールウ なまクリーム あぶら		836 kcal 28.0 g 31.0 g 3.3 g	119.7 g
17 金	ご飯 牛乳 ふくいSANコロッケ 豚汁 ごんざ	ぎゅうにく ぶたにく みそ あげ うちまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう はくさい しめじ ねぎ しょうが だいこん こんにゃく	こめ じゃがいも パンこ	あぶら	ふるさとこんだて 「ごんざ」	701 kcal 22.8 g 21.7 g 1.7 g	107.9 g
20 月	ご飯 牛乳 キャベツ入り平つくね(ソース味) 呉のみそ汁 切干大根の梅サラダ	とりにく ぶたにく とうふ だいずこ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり うめぼし	こめ さとう	ごまあぶら		670 kcal 25.5 g 19.1 g 2.7 g	105.8 g
21 火	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 すきやき風煮 小松菜のごまあえ	いわし ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	うめぼし たまねぎ ねぎ はくさい もやし こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	ごま	アイアンこんだて 「魚」	731 kcal 34.8 g 20.3 g 2.3 g	109.6 g
22 水	ご飯 牛乳 ふくいかけ揚げ 大麦入り肉団子スープ 野菜とあげのみそ炒め	とりにく ぶたにく あげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ まいたけ らっきょう だいこん もやし しょうが キャベツ	こめ おおむぎ さとう さつまいも こむぎこ	あぶら		699 kcal 24.5 g 22.7 g 2.1 g	104.8 g
23 木	コッペパン 牛乳 ハンバーグ越のルビソース さつまいものクリームスープ ごぼうサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こしのルビー にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	パン さとう さつまいも	あぶら ポタージュ ごま ドレッシング		777 kcal 33.0 g 30.4 g 3.2 g	99.4 g
24 金	ひじきと舞茸のご飯 牛乳 ふくいポークしゅうまい(3個) あげとじゃがいものみそ汁 即席漬け いちごクリーム大福	とりにく ぶたにく あげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	にんじん	まいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも いちごクリームだいふく		地場産 フラスワソ給食	654 kcal 25.8 g 21.0 g 3.6 g	97.2 g
27 月	ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 和風ミネストローネスープ れんこんサラダ	さわら みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん れんこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごま マヨネーズ		680 kcal 31.3 g 20.9 g 1.8 g	98.9 g
28 火	おにぎり(わかめ・梅ゆかり) 牛乳 焼き栗コロッケ けんちん汁 パインサラダ	とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	あかしそ にんじん こまつな	うめぼし ごぼう だいこん しいたけ きゅうり キャベツ パインかんづめ	こめ じゃがいも さつまいも くり パンこ こむぎこ	あぶら		751 kcal 21.3 g 23.9 g 3.4 g	117.3 g
29 水	ご飯 牛乳 五目厚焼玉子 麻婆大根 海藻サラダ	たまご とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく かいそう	にんじん	たけのこ しょうが にんにく たまねぎ だいこん ねぎ もやし キャベツ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら		664 kcal 26.3 g 19.1 g 2.5 g	102.4 g
30 木	ご飯 牛乳 鯖のみぞれ煮 わかめ味噌汁 卵の花の炒り煮	さば みそ とりにく あげ おから	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ じゃがいも さとう		食品ロス削減 こんだて	682 kcal 31.4 g 17.9 g 2.6 g	105.5 g
31 金	チキンライス 牛乳 かぼちゃ挽き肉フライ 野菜のスープ煮 りんご	とりにく ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ キャベツ だいこん りんご	こめ じゃがいも パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	ハロウィン こんだて	772 kcal 25.8 g 23.5 g 3.4 g	124.4 g

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※今月の福井県産食材 … 米、六条大麦、麦とろ麺、ふくいポーク、若狭牛、さつまいも、まいたけ、梅干し、小松菜、白ねぎ、らっきょう