

十五夜は、秋の風物詩である「中秋の名月」を觀賞しながら、その年の豊かな収穫に感謝をする行事です。秋の収穫期への感謝を込めて、月の神様にに向けてさまざまなお供え物をします。

10/6(月)は、「十五夜大福」を準備しました。



令和7年10月 一汁三菜給食配膳表

		1(水)	2(木)	3(金)
		秋休み	秋休み	秋休み
6(月) 行事食	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
青梗菜とコーンのソテー 牛乳 牛肉のしぐれ煮 十五夜大福 麦ご飯 蓮根のサラダ 澄まし汁	ゴマ団子 牛乳 八宝菜 ブロッコリーの中華サラダ 麦ご飯 わかめスープ	鶏じゃが 牛乳 魚の天ぷら イグサのごまマヨ和え 麦ご飯 味噌汁	ちくわの磯辺焼き 牛乳 鶏つくね焼き 胡瓜とわかめの酢の物 きのこご飯 味噌汁	里芋のそぼろ煮 牛乳 チキンカツ 大根と水菜のサラダ 麦ご飯 澄まし汁
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
スポーツの日	筍の高菜炒め 牛乳 油淋鶏 麦ご飯 小松菜とえのきの和え物 春雨スープ	牛蒡の加-炒め 牛乳 魚の卵マヨネーズ焼き 抹茶ゼリー 麦ご飯 白菜のおかか和え コンソメスープ	ジャマンポテト 牛乳 シリアライス ほうれん草のゆずドレッシング 麦ご飯 ポタージュスープ	ブロッコリーとササミのソテー 牛乳 豚肉とさつま芋の甘辛煮 もやしと春菊のごま和え 麦ご飯 味噌汁
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
南瓜の煮物 牛乳 チキンのトマトソース焼き キャベツのスタッドサラダ 麦ご飯 コンソメスープ	揚げ春巻 牛乳 麻婆茄子 胡瓜のナムル 麦ご飯 中華スープ	蓮根の塩金平 牛乳 魚の生姜煮 梨 麦ご飯 マカロニサラダ 澄まし汁	海藻サラダ 牛乳 から揚げカレー 麦ご飯 コンソメスープ	白菜と油揚げの煮物 牛乳 豚天の生姜おろしあん イグサのじゃこ和え 麦ご飯 味噌汁
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金) 🎃ハロウィン🎃
小松菜とイグサのソテー 牛乳 鶏天のさっぱり煮 ひじきサラダ 麦ご飯 澄まし汁	糸蒟蒻の炒め煮 牛乳 豚肉の黒胡椒炒め 青梗菜とささみの和え物 麦ご飯 中華スープ	厚揚げと筍の煮物 牛乳 魚の竜田揚げ ほうれん草のなめ茸和え 麦ご飯 澄まし汁	大根と角天の煮物 牛乳 牛肉のソテー おろし昆布和え ゆかりご飯 味噌汁	グリーンサラダ 牛乳 チーズ入り南瓜コロッケ ミートソースパゲティ オリーブジュース コンソメスープ



令和7年10月 給食献立表



中村学園三陽中学校

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
6 (月)	麦ご飯	牛肉のしぐれ煮 青梗菜とｺｰﾝのｼｰ	○	牛肉	牛乳	インゲン	生姜	米・押し麦	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ・出汁	861	29.2	29.3
	澄まし汁	蓮根のﾗｸﾞ 十五夜大福		豆腐		青梗菜 人参	胡瓜 えのき 深ねぎ	牛蒡・蓮根 蒟蒻・砂糖 ｺｰﾝ・白玉粉	料理酒・みりん ﾏﾈｰｽﾞ ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ			
7 (火)	麦ご飯	八宝菜	○	豚肉	牛乳	人参・ﾊﾞﾋﾞﾗ	玉葱・白菜	米・押し麦	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ	828	28.2	22.0
	わかめ スープ	ごま団子 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華ﾗｸﾞ		小豆	わかめ	ｷﾅｻﾔ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	筍・玉葱 きくらげ	でんﾌﾞﾝ・砂糖 白玉粉	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｺﾞﾏ・ｺﾞﾏ油・ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ・中華調味料			
8 (水)	麦ご飯	魚の天ぷら	○	ﾊｻ	牛乳	人参・ﾈｷﾞ	しめじ	米・押し麦・砂糖	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ・出汁	903	31.6	30.2
	味噌汁	鶏じゃが ｲﾝｴﾝのごまﾏﾈｰｽﾞ		鶏肉		インゲン ﾊﾞﾌﾞﾘｶ・南瓜	しいたけ 玉葱・ｸﾞﾘﾝﾘｰﾌ	片栗粉・薄力粉 じゃがいも・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ	料理酒・みりん・ほんだし ﾏﾈｰｽﾞ・ごま			
9 (木)	きのこ ご飯	鶏つくね焼き ちくわの磯辺焼き	○	鯉節・みそ	牛乳	人参	しめじ・ｸﾞﾘﾝﾘｰﾌ	米・押し麦	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ・出汁	817	30.6	18.8
	味噌汁	ちくわの磯辺焼き 胡瓜とわかめの酢の物		油揚げ・鶏肉 練り製品	青海苔 わかめ	ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ・胡瓜・茄子 椎茸・玉葱・深ネギ	でんﾌﾞﾝ・砂糖 パン粉	料理酒・みりん・ほんだし ｺﾞﾏ・酢				
10 (金)	麦ご飯	チキンカツ	○	鶏肉	牛乳	人参	ｸﾞﾘﾝﾘｰﾌ	押し麦・ｺｰﾝ・米	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ・出汁	941	36.8	26.9
	澄まし汁	里芋のそぼろ煮 大根と水菜のﾗｸﾞ				三つ葉	大根 水菜	パン粉・薄力粉・砂糖 里芋・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ	料理酒・みりん・ほんだし ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ・ﾛｰｽ			
14 (火)	麦ご飯	油淋鶏	○	鶏肉	牛乳	人参	深ねぎ・えのき	米・押し麦	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ・出汁	913	35.4	33.2
	春雨 スープ	筍の高菜炒め 青梗菜とえのきの和え物			高菜 小松菜	生姜・しいたけ ｸﾞﾘﾝﾘｰﾌ・筍	でんﾌﾞﾝ・砂糖 春雨	料理酒・みりん・酢・ ｺﾞﾏ・ｺﾞﾏ油・ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ・中華調味料				
15 (水)	麦ご飯	魚の卵ﾏﾈｰｽﾞ 焼き 牛蒡のｶｰ・炒め	○	ﾀﾗ	牛乳	人参	玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ	米・押し麦	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ・出汁	828	26.0	22.5
	コンソメ スープ	白菜のおかか和え 抹茶ゼリー		卵 かつおぶし 小豆	ピーマン ﾊﾞﾋﾞ	ｸﾞﾘﾝﾘｰﾌ・白菜 牛蒡 胡瓜	ゼラチン 砂糖	料理酒・みりん・抹茶ﾍﾞﾘｰの素 ﾏﾈｰｽﾞ・ｺｺﾅ ｶｰ粉				
16 (木)	麦ご飯 ﾎｰﾀｰｼﾞｭｰｽ ﾌﾞ	ｼｬﾘｱﾌﾗｲ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾞﾂ ほうれん草のゆずﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	○	牛肉	牛乳	ﾊﾞﾌﾞﾘｶ	玉葱	米・押し麦	ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ	1005	30.5	39.5
17 (金)	麦ご飯	豚肉とさつま芋の甘辛煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾀのｼｰ	○	豚肉	牛乳	インゲン・ｷ	生姜	米・押し麦	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ・出汁			
	味噌汁	もやしと春菊のごま和え	ツナ みそ	わかめ	人参・春菊 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	玉葱・もやし 深ねぎ	さつま芋・麩 でんﾌﾞﾝ・砂糖	料理酒・みりん ｺｺﾅ・ｺﾞﾏ				
20 (月)	麦ご飯	チキンのﾄﾏﾄｰｽﾞ 焼き	○	鶏肉	牛乳	ﾄﾏﾄ	玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ	米・押し麦	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ・出汁	914	37.7	33.4
	コンソメ スープ	南瓜の煮物 ｷｬﾍﾞﾂのﾏｽﾀｰﾄﾞ ﾗｸﾞ			チーズ ﾊｻﾍﾘ 南瓜	ﾊｻﾍﾘ 南	胡瓜・しめじ ｸﾞﾘﾝﾘｰﾌ・えのき	グリンピース 砂糖	料理酒・みりん・ﾏｽﾀｰﾄﾞ ﾏﾈｰｽﾞ・ｺｺﾅ			
21 (火)	麦ご飯	麻婆茄子 揚げ春巻	○	豚肉	牛乳	ほうれん草	なす・椎茸	米・押し麦	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ	940	27.2	36.5
	中華 スープ	胡瓜のﾌｧﾙｼ		みそ 春巻	人参	ほうれん草 人参	深ねぎ 玉葱・胡瓜 生姜・にんにく	でんﾌﾞﾝ・砂糖	料理酒 ｺﾞﾏ・ｺﾞﾏ油・ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ・中華調味料			
22 (水)	麦ご飯	魚の生姜煮	○	鯖	牛乳	人参	ｸﾞﾘﾝﾘｰﾌ・生姜	米・押し麦	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ・出汁	848	30.9	26.2
	澄まし汁	蓮根の塩金平 マカロニサラダ・梨		ベーコン	わかめ	葉大根	玉葱・胡瓜 えのき・梨	蓮根・ﾏｶﾋ でんﾌﾞﾝ・砂糖	料理酒・みりん ﾏﾈｰｽﾞ・ｺﾞﾏ・ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ			
23 (木)	麦ご飯	から揚げｶｰ	○	牛肉	牛乳	人参	玉葱・大根	米・押し麦	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ・出汁	1145	37.3	44.4
	コンソメ スープ	階層ﾗｸﾞ		鶏肉	わかめ	葉大根 ﾊﾞﾌﾞﾘｶ	生姜・にんにく ﾎｰﾙｰｽ・ﾍﾙｽ	片栗粉・砂糖	料理酒・みりん・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｶｰﾙｰ・ｺｺﾅ・ﾛｰｽ			
24 (金)	麦ご飯	豚天の生姜おろしあん	○	豚肉	牛乳	インゲン	ｸﾞﾘﾝﾘｰﾌ・生姜	米・押し麦	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ・出汁	859	29.9	28.4
	味噌汁	白菜と油揚げの煮物 ｲﾝｴﾝのじゃこ和え		油揚げ みそ	チリメン わかめ	人参 ねぎ	白菜・大根 なめこ	砂糖・薄力粉 片栗粉	料理酒・みりん			
27 (月)	麦ご飯	鶏天のさっぱり煮	○	鶏肉	牛乳	小松菜	生姜・にんにく・胡瓜	米・押し麦	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ・出汁	878	36.0	31.2
	澄まし汁	小松菜とﾄﾚｯｼﾝｸﾞ のｼｰ ひじきサラダ			ひじき	人参 ねぎ	ｸﾞﾘﾝﾘｰﾌ・玉葱 えのき・えりんぎ	ｺｰﾝ・でんﾌﾞﾝ 素麺・砂糖	料理酒・みりん・酢 ﾏﾈｰｽﾞ・ｺｺﾅ			
28 (火)	麦ご飯	豚肉の黒胡椒炒め	○	豚肉	牛乳	ﾊﾞﾌﾞﾘｶ	玉葱・もやし	米・押し麦	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ	762	29.8	21.2
	中華 スープ	糸こんにゃくの炒め煮 青梗菜とささみの和え物		鶏肉 卵		人参 青梗菜	しめじ 深ねぎ	蒟蒻・でんﾌﾞﾝ ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・砂糖	料理酒・みりん・黒ｺﾞﾏﾙ ｺﾞﾏ・ｺﾞﾏ油・ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ			
29 (水)	麦ご飯	魚の竜田揚げ	○	鰻	牛乳	人参	ｸﾞﾘﾝﾘｰﾌ	米・押し麦	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ・出汁	798	31.6	22.1
	澄まし汁	厚揚げと筍の煮物 ほうれん草のなめ茸和え オレンジジュース		厚揚げ 豆腐	ほうれん草 ねぎ	ほうれん草 ねぎ	筍 もやし えのき	でんﾌﾞﾝ・砂糖 麩	料理酒・みりん・ほんだし			
30 (木)	ゆかり ご飯	牛肉のソテー	○	牛肉	牛乳	人参・ねぎ	玉葱・もやし	米・押し麦	醤油・ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ・出汁	795	29.7	23.0
	味噌汁	大根と角天の煮物 ﾎﾝの塩昆布和え		練り製品 みそ	インゲン オクラ	ｸﾞﾘﾝﾘｰﾌ 大根・茄子	料理酒・みりん・塩昆布 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｺﾞﾏ・ｺﾞﾏ油・ゆかり					
31 (金)	ミートソース ｶﾞﾚﾂ コンソメ スープ	ﾁｰｽﾞ 入り南瓜ｺﾛｯｸ グリーンサラダ	○	牛肉・豚肉 ｺﾛｯｸ	牛乳	ﾄﾏﾄ 人参 ﾊｻﾍﾘ	ｸﾞﾘﾝﾘｰﾌ・玉葱 ﾎｰﾙｰｽ・胡瓜 ﾚﾀｽ	ﾊｽﾀ	ﾗｸﾞ油・塩ｼｮｯ ﾄﾏﾄｰｽ・ｹﾅｯﾌﾟ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｺｺﾅ	902	34.0	29.7

栄養価平均値	888	31.8	28.9
食事摂取基準/3(めやす) ※12～14歳 男子 生活活動強度ふつう	883	20.0	24.5