



令和7年 10月 中学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市立瑞沼学校給食センター

実施日 日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量		給食センターからのお知らせ
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I類* (kcal)	蛋白質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 水	ごはん ●のり佃煮 牛乳 かみなり汁 鶏肉の照焼 ポテトサラダ(マヨネーズ)	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 海苔佃煮	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 玉葱 きゅうり	精白米 ジャガイモ	ごま油 マヨネーズ	828	32.5	佃煮は江戸時代に東京の佃島という地域で生まれました
2 木	ごはん 牛乳 春雨と肉団子のスープ コーンしゅうまい(3個) ブルコギ	肉団子 豚肉 豆腐 魚肉すり身	牛乳	人参 青梗菜 にら	長葱 椎茸 にんにく 玉葱 とうもろこし	精白米 春雨 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 油 豚脂	788	29.8	春雨はいもや豆のでんぷんから作られているのでエネルギーのもとになる食品です
3 金	ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも(2個) ごぼうサラダ(和風あわせ)	豚肉 さつま揚げ ししゃも	牛乳	人参	玉葱 ごぼう 緑豆もやし きゅうり	精白米 ジャガイモ こんにゃく 砂糖	ごま	787	31.6	長野県郷土料理
6 月	麦ご飯 牛乳 親子丼の具 月見団子 和風サラダ(柚子かつお)	鶏肉 かまぼこ 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	玉葱 竹の子 キャベツ 緑豆もやし	精白米 米粒麦 砂糖 串団子 でん粉		801	34.5	月見献立
7 火	バターロール 牛乳 アルファベットスープ ポークソテー かにかま入りコールスロー(コールスロー)	鶏肉 豚肉 カニカマフレーク	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 ソテーオニオン マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり	バターロール マカロニ 砂糖		843	39.5	かにかまは見た目はカニに似ていますが、主に白身魚のすり身からできています
8 水	麦ごはん 牛乳 チキンカレー こんにゃくのピリ辛炒め りんご(1/4)	鶏肉 鶏レバー かつお節	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱 グリーンピース にんにく 生姜 椎茸 しめじ きくらげ りんご	精白米 米粒麦 ジャガイモ こんにゃく	油 ごま油	762	26.8	季節の果物「りんご」
9 木	★中華おこわ 牛乳 五目中華スープ 揚子チミ コロコロきゅうり(棒々鶏)	焼き豚 鶏肉 えび うずら卵 いか	牛乳	人参 小松菜 にら	竹の子 椎茸 とうもろこし 生姜 緑豆もやし きゅうり キャベツ	精白米 もち米 砂糖 ミックス粉	油	760	31.1	おこわはもち米を蒸した料理で、もちもちした食感を楽しむことができます
10 金	ごはん 牛乳 せんべい汁 ちくわの磯辺揚げ ひき菜いり	鶏肉 竹輪 油揚げ	牛乳 青のり	人参 小松菜	白菜 長葱 ごぼう 大根 椎茸	精白米 南部小麦かやく煎餅 こんにゃく 薄力粉 砂糖	油 ごま油	784	30.2	南中リクエスト献立
14 火	ごはん 牛乳 肉団子の中華煮 わかさぎフリッター(2個) 拌三絲(中華ごま)	鶏肉 豚肉 うずら卵 味噌 わかさぎ	牛乳 沖あみ	人参 赤ピーマン	椎茸 白菜 生姜 にんにく 長葱 緑豆もやし 竹の子 きゅうり 玉葱	精白米 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 油 豚脂	765	27.0	わかさぎは骨がやわらかく、丸ごと食べられます
15 水	フラワーロール 牛乳 ラビオリスープ チーズオムレツ カボチャのガーリックソテー	豚肉 白いんげん豆 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 かぼちゃ	玉葱 キャベツ にんにく	フラワーロール 砂糖 小麦粉 パン粉	油	791	28.1	ラビオリはパスタ生地に肉や野菜などの具材を挟んだイタリア料理です
16 木	ごはん 牛乳 中華風フカメスープ ヤンニョムチキン かぶの中華サラダ(ナムル)	豚肉 あさり なると 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 かぶの葉 赤ピーマン	長葱 椎茸 緑豆もやし にんにく かぶ 大根 枝豆	精白米 砂糖 でん粉	ごま油 油 ごま	762	37.2	かぶの葉はカルシウムが豊富に含まれています
17 金	地粉うどん 牛乳 けんちんうどん 豚肉といんげんの炒め物 さつまいも入り蒸しパン	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ さやいんげん	大根 長葱 生姜	地粉うどん でん粉 白滝 蒸しパンの粉 さつまいも	油	813	35.6	秋が旬のさつまいもを使った蒸しパンです
20 月	塩焼そば 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 鶏ささみと切り干し大根のサラダ(塩中華) ヨーグルト	豚肉 いか 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン 小松菜 人参	キャベツ きくらげ 切干し大根 きゅうり 玉葱	中華麺 小麦粉	油 豚脂 ごま	791	38.0	焼そばは1人お玉2杯分くらいです。丼碗に盛りましょう
21 火	ごはん 牛乳 田舎汁 レバーとポテトのオーロラソース和え ツナとひじきのマヨサラダ	鶏肉 生揚げ 味噌 豚レバー ツナ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 キャベツ きゅうり	精白米 こんにゃく フライドポテト 砂糖	油 マヨネーズ	833	31.8	ごはんは左手前、田舎汁は右手前、仕切り皿は奥と正しい食器の置き方で食べましょう
22 水	山型食パン 牛乳 ハッシュドビーフ れんごんのはさみ焼 花野菜のサラダ(イタリアン)	牛肉 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	トマト ブロッコリー	玉葱 ソテーオニオン マッシュルーム グリーンピース にんにく カリフラワー とうもろこし きゅうり れんごん	山型食パン ジャガイモ 小麦粉 でん粉	油	761	32.6	イギリス料理
23 木	★野沢菜チャーハン 牛乳 野菜の味噌汁 鮭の塩焼 里芋のそぼろ煮	炒り卵 豆腐 油揚げ 味噌 鮭 豚肉	牛乳 わかめ	野沢菜 人参 小松菜	長葱 キャベツ 大根 玉葱 グリーンピース	精白米 里芋 こんにゃく 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油	750	40.0	長野県郷土料理
24 金	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 大根ときゅうりのピリ辛和え(香味唐辛子)	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	緑豆もやし 大根 きゅうり	精白米 ワンタン でん粉 ジャガイモ 砂糖	油 カシューナッツ	810	30.3	カシューナッツは勾玉のような形で、独特の甘みがあります
27 月	ごはん 牛乳 酸辣湯 白身魚の野菜あんかけ ピビンバ	鶏肉 豆腐 鶏卵 ホキ 豚肉	牛乳	人参 青梗菜 赤ピーマン 小松菜	竹の子 椎茸 玉葱 長葱 にんにく 生姜 緑豆もやし	精白米 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油	809	38.2	ホキという白身魚にピーマンと玉葱で作った甘酢あんがかかっています
28 火	ごはん 牛乳 スコッチブロス えびフライ ドライカレーの具	鶏肉 えび 豚肉 大豆ミート	牛乳	ブロッコリー 小松菜 人参	白菜 玉葱 ごぼう グリーンピース とうもろこし にんにく 生姜	精白米 大麦 パン粉 小麦粉	油	753	33.4	ドライカレーの具はごはんにかけて食べましょう
29 水	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 フーヨーハイ 海草とこんにゃくのサラダ(ねぎごま)	豚肉 大豆ミート 豆腐 鶏卵 かに風味かまぼこ	牛乳 海藻ミックス	人参 赤ピーマン	長葱 竹の子 椎茸 にんにく きゅうり 大豆もやし	精白米 米粒麦 でん粉 砂糖 こんにゃく	ごま油 油	829	37.5	サラダにはわかめ、茎わかめ、赤つのまた、白すぎのりという4種類の海草が入っています
30 木	ごはん 牛乳 白玉汁 ぶり味噌漬フライ れんごんのサラダ(和風あわせ)	鶏肉 なると ぶり 味噌	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 れんごん キャベツ きゅうり	精白米 白玉餅 パン粉 小麦粉	油 ごま	803	27.7	ぶりは成長とともに名前が変わる出世魚です
31 金	ツイストパン 牛乳 パンキンポタージュ 鶏肉のトマトソースがけ ほうれん草のソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	うらごしかぼちゃ パセリ トマト ほうれん草	玉葱 ソテーオニオン マッシュルーム にんにく とうもろこし	ツイストパン 砂糖	油	829	36.7	ハロウィン献立

★印は、混ぜご飯です。給食センターで「具」を混ぜて配送します。白米のみの提供はありません。 ●印はパック食品です。
※食品名は主材料のみ記載しています。 ※献立は、材料の都合により変更する場合があります。(給食についての情報は三郷市公式ホームページから)