

10月

学校給食献立予定表



令和7年10月

嘉麻市立小学校・義務教育学校前期

日付 曜日	献立名	ぎゅう うに ゆう	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー	きょうじ 行事
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		(kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	
1 (水)	ハッシュドポーク〔ご飯〕 りっちゃんサラダ	○	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゆう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう	あぶら	575 21.1	
2 (木)	ワンローフパン いちごミックスジャム タンタンうどん 小松菜炒め	○	ぶたミンチ みそ ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし	パン いちごジャム かんめん さとう	あぶら ゴマあぶら	542 21.1	
3 (金)	ご飯 わかめスープ ごま入りブルコギ	○	ぎゅうにく	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ しめじ しょうが にんにく	こめ はるさめ さとう	ゴマあぶら ごま	540 21.5	
6 (月)	ご飯 きのこと汁 かぼちゃとさつまいものコロッケ 茎わかめのごまきんぴら	○	とうふ あぶらあげ てんぷら	ぎゅうにゆう くきわかめ	にんじん ねぎ いんげん	えのきだけ しめじ しいたけ こんにゃく	こめ コロッケ さとう	あぶら ゴマあぶら ごま	557 16.1	じゅうご 【十五夜】
7 (火)	秋野菜のカレー〔麦ご飯〕 キャベツとりんごのサラダ	○	とりにく ハム	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム カリフラワー しめじ しょうが りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さつまいも さとう	あぶら	612 20.1	
8 (水)	ご飯 がんもと野菜の煮物 春雨の酢の物 パリッシュ	○	とりにく がんも ちくわ	ぎゅうにゆう いりこ	にんじん いんげん	こんにゃく だけのこ ごぼう しいたけ きゅうり	こめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	585 21.1	【マナーめざしの 日：正しい音の持ち 方】
9 (木)	ライ麦コッパパン リンゼンズッパ トマト入りオムレツ ジャーマンポテト	○	とりにく レンズまめ オムレツ ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ	ライむぎパン じゃがいも	あぶら オリーブゆ	582 23.5	【世界の料理：ドイ ツ】
10 (金)	ご飯 ビーフンスープ 肉団子とレバーのアーモンドがらめ	○	ぶたにく ミートボール とりレバー	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ グリーンピース コーン	こめ ビーフン さとう	あぶら ゴマあぶら アーモンド	660 24.8	【目の愛護デー】
14 (火)	ご飯 さつまいものみそ汁 さんま甘露煮 糸こんにゃくと人参のきんぴら	○	あぶらあげ みそ さんま てんぷら	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん	えのき しめじ しらたき	こめ さつまいも さとう	あぶら ゴマあぶら	588 20.4	【かまっ子の日：さ つまいも】
15 (水)	キムチご飯 押し麦のスープ キャベツとじゃこのレモン酢和え 青りんごゼリー	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう しらすぼし	にんじん ねぎ	しょうが キムチ たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり レモン	こめ さとう むぎ じゃがいも ゼリー	ゴマあぶら あぶら	560 18.9	【希望献立：下山田 しょうがっこう 小学校】
16 (木)	黒糖パン クリームスパゲティ カリフラワーのサラダ	○	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ マッシュルーム カリフラワー えだまめ	こくとうパン スパゲティ こむぎこ さとう	オリーブゆ バター	592 24.3	
17 (金)	ご飯 のっぺい汁 芽芽玄米入り平つくね いんげん炒め	○	とりにく てんぷら あぶらあげ つくね	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん こんにゃく れんこん ごぼう	こめ さといも かたくりこ	あぶら	574 22.1	
20 (月)	ご飯 ジャー جان豆腐 きゅうりとわかめの酢の物	○	ぶたにく あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん	キャベツ だけのこ しいたけ にんにく しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ゴマあぶら	580 21.7	
21 (火)	コーンご飯 野菜スープ ショーロンポー もやしソテー	○	ベーコン ショーロンポー	ぎゅうにゆう	にんじん	コーン キャベツ セロリ もやし	こめ マカロニ じゃがいも	あぶら	536 15.7	
22 (水)	麦ご飯 切干大根のみそ汁 チキン南蛮 タルタルソース ゆでブロッコリー	○	とうふ あぶらあげ みそ とりてん	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ ブロッコリー	きりぼしだいこん たまねぎ えのき	こめ むぎ さとう	あぶら タルタル ソース	639 21.5	【郷土料理：宮崎 県】
23 (木)	照焼バーガー（丸パン 照焼チキンパティ キャベツソテー） ミネストラスープ	○	とりにく しろういんげん	ぎゅうにゆう	にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ コーン	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	567 24.7	
24 (金)	ご飯 韓国風すき焼き ナムル	○	ぎゅうにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	キムチ はくさい しょうが にんにく たまねぎ しらたき ねぶかねぎ えのき もやし りんご	こめ さとう	あぶら ゴマあぶら	540 20.4	
27 (月)	ポークカレー〔ご飯〕 フルーツカクテル	○	ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん パイン もも	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	628 17.9	
28 (火)	ご飯 筑前煮 いわし梅煮 三色和え	○	とりにく いわし	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん こんにゃく だけのこ ごぼう しいたけ もやし	こめ さといも さとう	あぶら	595 24.1	【和食の日：さ かな（魚）】
29 (水)	豚肉丼〔麦ご飯〕 かぼちゃのみそ汁	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん にら かぼちゃ ねぎ	もやし たまねぎ にんにく りんご キャベツ しめじ	こめ むぎ さとう	あぶら ゴマあぶら	568 22.7	
30 (木)	キャロットパン じゃがいものコンソメ煮 野菜のマリネ アーモンド入りととちチーズ	○	とりにく ウィンナー ちくわ	ぎゅうにゆう ととちチーズ	にんじん きぬさや	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	キャロットパ ン じゃがいも さとう	オリーブゆ あぶら アーモンド	545 20.9	
31 (金)	ご飯 ミートボールと春雨のスープ 豚肉と切干大根のエスニック炒め	○	ミートボール ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ きりぼしだいこん にんにく	こめ はるさめ	ゴマあぶら	545 19.9	

※本表の食材は、地場産の予定です。

22 回

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

※栄養価は、「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」で計算しています。



平均エネルギー	578
平均たんぱく質量	21.1

10月

学校給食献立予定表



令和7年10月

嘉麻市立中学校・義務教育学校後期

日付 曜日	献立名	ぎょうじ ゆじょう	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ぎょうじ ゆじょう 行事
			主にからだ に体をつくるものになる		主にからだの調子 を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (水)	ハッシュドポーク〔ご飯〕 りっちゃんサラダ	○	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう	あぶら	708 25.1	
2 (木)	ワンローフパン いちごミックスジャム タンタンうどん 小松菜炒め	○	ぶたミンチ みそ パーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし	パン いちごジャム かんめん さとう	あぶら ゴマあぶら	649 24.8	
3 (金)	ご飯 わかめスープ ごま入りプルコギ	○	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ しめじ しょうが にんにく	こめ はるさめ さとう	ゴマあぶら あぶら こま	648 25.4	
6 (月)	ご飯 きのこと汁 かぼちゃとさつまいものコロッケ 茎わかめのごまきんぴら	○	どうふ あぶらあげ てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ いんげん	えのきだけ しめじ しいたけ こんにゃく	こめ コロッケ さとう	あぶら ゴマあぶら こま	680 18.8	じゅうご 【十五夜】
7 (火)	秋野菜のカレー〔麦ご飯〕 キャベツとりんごのサラダ	○	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム カリフラワー しめじ しょうが りんご キャベツ きゅうり	こめ おしむぎ じゃがいも さつまいも さとう	あぶら	734 23.5	
8 (水)	ご飯 がんもと野菜の煮物 春雨の酢の物 パリッシュ	○	とりにく がんも ちくわ	ぎゅうにゅう パリッシュ	にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ こぼろ しいたけ きゅうり	こめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	700 24.3	【マナーめざしの 日：正しい箸の持ち かた】
9 (木)	ライ麦コッパン リンゼンズuppe トマト入りオムレツ ジャーマンポテト	○	とりにく レンズまめ オムレツ パーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ	ライむぎパン じゃがいも	あぶら オリーブゆ	679 27.0	【世界の料理：ドイ ツ】
10 (金)	ご飯 ビーフンスープ 肉団子とレバーのアーモンドがらめ	○	ぶたにく ミートボール とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ グリーンピース コーン	こめ ビーフン さとう	あぶら ゴマあぶら アーモンド	797 29.6	【目の愛護デー】
14 (火)	ご飯 さつまいものみそ汁 さんま甘露煮 糸こんにゃくと人参のきんぴら	○	あぶらあげ みそ さんま てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのき しめじ しらたき	こめ さつまいも さとう	あぶら ゴマあぶら	685 22.2	【かまつちの日：さ つまいも】
15 (水)	キムチご飯 押し麦のスープ キャベツとじゃこのレモン酢和え 青りんごゼリー	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん ねぎ	しょうが キムチ たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり レモン	こめ さとう おしむぎ じゃがいも ゼリー	ゴマあぶら あぶら	667 22.2	【希望献立：下山 小学校】
16 (木)	黒糖パン クリームスパゲティ カリフラワーのサラダ	○	とりにく パーコン ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ マッシュルーム カリフラワー えだまめ	こくとうパン スパゲティ こむぎ さとう	オリーブゆ バター	698 28.5	
17 (金)	ご飯 のっぺい汁 発芽玄米入り平つくね いんげん炒め	○	とりにく てんぷら あぶらあげ つくね	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん こんにゃく れんこん こぼろ	こめ さといも てんぷん	あぶら	690 26.2	
20 (月)	ご飯 ジャー جان豆腐 きゅうりとわかめの酢の物	○	ぶたにく あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きゅうり	こめ さとう てんぷん	あぶら ゴマあぶら	697 25.6	
21 (火)	コーンご飯 野菜スープ ショーロンポー もやしソテー	○	パーコン ショーロンポー	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン キャベツ セロリ もやし	こめ マカロニ じゃがいも	あぶら	694 19.7	
22 (水)	麦ご飯 切干大根のみそ汁 チキン南蛮 タルタルソース ゆでブロッコリー	○	どうふ あぶらあげ みそ とりてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	きりぼしだいこん たまねぎ えのき	こめ おしむぎ さとう	あぶら タルタル ソース	754 25.4	【郷土料理：宮崎 県】
23 (木)	照焼バーガー(丸パン 照焼チキンパティ キャベツソテー) ミネストラスープ	○	とりにく しろいんげん	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ コーン	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	661 28.7	
24 (金)	ご飯 韓国風すき焼き ナムル	○	ぎゅうにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キムチ はくさい しょうが にんにく たまねぎ しらたき ねぎ えのき もやし りんご	こめ さとう	あぶら ゴマあぶら	648 24.0	
27 (月)	ポークカレー〔ご飯〕 フルーツカクテル	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん パイン もも	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	754 20.8	
28 (火)	ご飯 筑前煮 いわし梅煮 三色和え	○	とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん こんにゃく たけのこ こぼろ しいたけ もやし	こめ さといも さとう	あぶら	717 28.6	【和食の日：さ かな(魚)】
29 (水)	豚肉丼〔麦ご飯〕 かぼちゃのみそ汁	○	ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら かぼちゃ ねぎ	もやし たまねぎ にんにく りんご キャベツ しめじ	こめ おしむぎ さとう	あぶら ゴマあぶら	683 26.9	
30 (木)	キャロットパン じゃがいものコンソメ煮 野菜のマリネ アーモンド入りとととチーズ	○	とりにく ウィンナー ちくわ	ぎゅうにゅう とととチーズ	にんじん きぬさや	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	キャロットパン じゃがいも さとう	オリーブゆ あぶら	631 23.8	
31 (金)	ご飯 ミートボール 春雨のスープ 豚肉と切干大根のエスニック炒め	○	ミートボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ きりぼしだいこん にんにく	こめ はるさめ	ゴマあぶら	654 23.4	

22 回

※太字の食材は、地場産の予定です。

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

※栄養価は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で計算しています。



平均エネルギー	692
平均たんぱく質量	24.8