

令和7年 10月 学校給食献立表

三浦市南下浦学校給食共同調理場

No.	曜日	こんだて名	材料名			ちょうみりょう	小学校		中学校			
			きいろ	あか	みどり		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質		
			はたらくかになる	かっだをつくる	からだのちょうしを整える		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		
1	水	ソフトフランス ラザニアふうケチャップに ツナサラダ	パン マカロニ かぶ さとう	ジャョア ぶたにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ	キャベツ きゅうり	ケチャップ しょうゆ マヨネーズ コンソメ マヨネーズ ごまドレッシング	623 Kcal	15.8 g	745 Kcal	19.8 g	
2	木	ごはん めかじきのかくに とんじる	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう めかじき ぶたにく	とうふ みそ	こんにやく しょうが だいこん にんじん	なごねぎ ごぼう みりん わふうだし しょうゆ	628 32.0	16.5 2.3	735 38.5	18.9 2.9	
3	金	ソフトフランス (よこスライス) ミネストローネスープ コーン/トウモロコシ	パン あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう コーン ソーセージ	ぶたにく	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	にんじん トマト コーン	ソース コンソメ しお こしょう	692 24.4	27.8 3.1	801 28.2	32.1 3.6
6	月	くろパン きつねうどん きんぴらごぼう	パン うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ けずりぶし	ぶたにく	にんじん ごぼう こまつな なごねぎ	ごぼう しらたき わふうだし しょうゆ	593 30.1	15.9 2.9	704 36.3	17.9 3.7	
7	火	ごはん いためやきにく みそけんちんじる とろろ芋/インタルト	こめ むぎ さとう タルト じゃがいも あぶら でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ けずりぶし		たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	だいこん にんじん ごぼう なごねぎ こんにやく	しょうゆ ワイン わふうだし	752 37.6	18.2 2.7	866 43.7	21.0 3.2
8	水	ロールパン チキンカツ はくさいスープ ジャーマンポテト	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンカツ ベーコン ぶたにく とうふ		たまねぎ にんじん はくさい なごねぎ	ソース ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	673 28.8	29.1 3.2	777 32.3	33.8 3.7	
9	木	ポークカレー もやしサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク とりにく		にんにく にんじん たまねぎ セロリ	もやし きゅうり	カレー コーン アブールソース しょうゆ こしょう トーマンジャン	711 28.2	23.8 2.8	878 34.3	28.8 3.7
10	金	くろパン ビーフン だいごサラダ	パン ビーフン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	だいご	にんにく しょうが にんじん たけのこ	なごねぎ キャベツ しいたけ みずな きゅうり	しょうゆ す こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	611 28.2	22.4 2.5	740 34.3	26.6 3.1
14	火	ツナごはん スパゲッティサラダ わかめスープ	こめ むぎ さとう あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ ハム	わかめ ベーコン	にんじん きゅうり コーン	だいこん なごねぎ	しょうゆ す こしょう マヨネーズ コンソメ	654 22.0	24.6 3.2	765 25.4	29.8 4.1
15	水	ロールパン さつまいもシチュー フルーツミックス	パン バター あぶら かぶ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム かんでんかん		たまねぎ にんじん みかんかん	おうとうかん パインかん	コンソメ しお こしょう	699 23.7	27.2 2.2	840 27.9	32.4 2.6
16	木	ごはん カツオフライ ナムル じゃがいものみそじる かんこくのり	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう カツオフライ けずりぶし かんこくのり あぶらあげ	わかめ みそ	もやし きゅうり しょうが なごねぎ たまねぎ	ソース しょうゆ わふうだし	671 28.9	19.0 3.4	754 31.0	21.9 3.9	
17	金	ソフトフランス スパゲッティ/トウモロコシ キャベツとコーンのサラダ	パン スパゲッティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム		にんにく たまねぎ にんじん	ピーマン キャベツ コーン	ケチャップ ソース しょうゆ しお こしょう す	586 25.9	20.2 2.5	709 31.4	23.7 3.1
20	月	くろパン カレーやきそば わかめサラダ	パン むしめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ		キャベツ にんじん たまねぎ もやし	きゅうり	ソース しょうゆ カレー す	636 27.0	18.0 3.0	746 31.7	20.5 3.9
21	火	ごはん マーボー豆腐 ほろさめサラダ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶ はんぱん はるさめ	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく	とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん なごねぎ たけのこ	にら しいたけ みずな キャベツ きゅうり	しょうゆ トーマンジャン す	635 28.5	19.0 2.1	739 34.1	22.1 2.6
22	水	きなこあげパン みそワンタンスープ とろろごぼうサラダ	パン あぶら さとう ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ さとう ぶたにく	みそ	ごぼう コーン きゅうり にんにく	しょうが はくさい もやし にんじん なごねぎ	マヨネーズ ごまドレッシング ちゅうかスープ しお	617 25.6	28.4 2.6	782 31.8	35.1 3.4
23	木	ひじきごはん にくだんごのケチャップに こまつなのみそじる	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう けずりぶし あぶらあげ にくだんご	とうふ みそ ぶたにく ひじき	にんじん グリーンピース こまつな	しょうゆ わふうだし	676 28.0	20.7 2.8	822 34.7	25.6 3.6	
24	金	くろパン けんちんうどん キャベツ/トウモロコシ	パン うどん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ けずりぶし	ベーコン	だいこん にんじん ごぼう なごねぎ	こんにやく キャベツ もやし	しょうゆ わふうだし しお こしょう	568 26.8	16.0 2.7	717 33.3	18.8 3.6
27	月	きのこカレー ツナあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ スキムミルク		にんにく にんじん たまねぎ しめじ	まいたけ えりんぎ きゅうり	カレー コーン アブールソース しょうゆ こしょう す	648 28.0	18.8 2.6	759 33.3	22.2 3.7
28	火	ホットラーメン みそつけめん フルーツあんぱん	ホットラーメン ごまあぶら でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あんぱん	あんぱん	にんにく しょうが にんじん もやし パインかん	コーン キャベツ なごねぎ みかんかん おうとうかん	しょうゆ ちゅうかスープ みりん トーマンジャン	669 25.9	13.9 5.2	733 27.3	14.2 5.2
29	水	わかめごはん にくじゃが おひたし	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ		たまねぎ にんじん こんにやく	しょうが もやし こまつな グリーンピース	しょうゆ わふうだし	597 24.3	13.3 2.8	731 29.7	15.1 3.5
30	木	ロールパン とうがんのにくだんごスープ マカロニサラダ	パン でんぶ マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム		なごねぎ しょうが とうがん にんじん	こまつな きゅうり	しお こしょう コンソメ マヨネーズ しょうゆ	602 27.4	25.7 2.8	715 32.7	30.2 3.4
31	金	ホットドッグ フライドポテト やさいスープ	パン さとう あぶら フライドポテト	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく		はくさい たまねぎ にんじん	セロリ	ケチャップ ソース しょうゆ コンソメ しお こしょう	607 24.6	30.5 3.2	764 31.1	39.2 4.1

材料は天候や収穫、その他の状況により、変更になることがあります。

一日あたりの平均	643 27.4	21.1 2.9	765 32.4	25.0 3.5
基準値	650 26.8	18.1 2.0	830 34.4	23.1 2.5