

令和7年 10月 学校給食献立表

三浦市三崎学校給食共同調理場

こんだて名			材 料 名			しょうみりょう		小学校		中学校		
			さいろ はたらく力になる	あか かたどをつくる	みどり からだのちょうしを整える			エネルギーたんぱく質	しつたん	エネルギーたんぱく質	しつたん	
1	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	こんにやく しょうが だいこん にんじん	みりん わふうだし しょうゆ		628 Kcal	16.5 g	735 Kcal	18.9 g	
2	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 こまつな ながねぎ	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	
3	ソフトフランス (よこそライス) 	クロック ミネストローネスープ コーンソテー	パン あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう クロック 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	ごはん 	いためやきにく みそけんちんじる とうにゅうでんタルト	こめ むぎ さとう タルト じゃがいも あぶら でんぶん 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 ながねぎ 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	
7	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 こむぎこ あぶら さとう	ジョア 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 デミグラスソース しお こしょう ソース マヨネーズ ごまドレッシング	623 26.0	15.8 2.7	745 31.5	19.8 3.4	
8	ポークカレー 	もやしサラダ	こめ むぎ あぶら 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	カレーこ カレールー アップルソース 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	
9	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 ながねぎ	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		
10	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 ごまあぶら 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	しょうゆ す しお 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		
14	くろパン 	ビーフン だいずサラダ	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	だいず	にんにく しょうが にんじん たけのこ	ながねぎ キャベツ しいたけみずに きゅうり	611 28.2	22.4 2.5	740 34.3	26.6 3.1	
15	ごはん 	カツオフライ ナムル じゃがいものみそしる 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	もやし きゅうり しょうが ながねぎ 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		
16	ロールパン 	さつまいもシチュー フルーツミックス	パン パター あぶら こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく パター スキムミルク なまくりーム かんてんかん	たまねぎ にんじん みかんかん	おうとうかん パナナ	コンソメ しお こしょう	699 23.7	27.2 2.2	840 27.9	32.4 2.6	
17	ソフトフランス 	スパゲッティソテー 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 しお こしょう す	586 25.9	20.2 2.5	709 31.4	23.7 3.1	
20	ごはん 	マーボー豆腐 はるさめサラダ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たけのこ	にら しいたけみずに 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	
21	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 カレーこ す	636 27.0	18.0 3.0	746 31.7	20.5 3.9	
22	ひじきごはん 	にくだんこのケチャップに こまつなのみそしる	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう けずりぶし あぶらあげ にくだんこ	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	
23	きなこあげパン 	みそワンタンスープ とりごぼうサラダ	パン あぶら さとう ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこと とりにく 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 ながねぎ	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
24	くろパン 	けんちんうどん キャベツソテー	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 ながねぎ	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	ホットラーメン 	みそつけめん フルーツあんじん	ホットラーメン ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あんじんかんてん	にんにく しょうが にんじん もやし パナナ	コーン キャベツ ながねぎ 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	
28	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	
29	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	
30	ロールパン 	 みょうろでとれた とうがんとつかうよ とうがんににくだんこスープ マカロニサラダ	パン でんぶん マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ながねぎ しょうが とうがんに にんじん	こまつな きゅうり	しお こしょう コンソメ す マヨネーズ しょうゆ	602 27.4	25.7 2.8	715 32.7	30.2 3.4	
31	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	カレーこ カレールー アップルソース しょうゆ す	648 28.0	18.8 2.6	759 33.3	22.2 3.7	
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	