

令和7年10月分学校給食予定献立表（B）

鉢田市立鉢田学校給食センター

日	曜		こ ん だ て	体をつくるものになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校		中学校	備考
							エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量		
1	水	主食	ミルクパン		パン					
		主菜	ミニトボール（幼小2個・中高3個）	どりにく	パンこ さとう あぶら	たまねぎ	657	812		
		副菜	イタリアンサラダ		あぶら さとう	きゅうつ どうもろこし にんじん ハブリカ たまねぎ	28.3	32.5		
		トマトスープに	ワインナー		じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく	23.5	27.1		
2	木	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう			3.6	4.3		
		主食	ごはん		ごめ					
		主菜	さばのみそ	さば みそ	さとう					
		副菜	い子へえ	のり	もじり ほうれんそう にんじん	だいこん さやべつ きゅうり たまねぎ	639	775		
3	金	副菜	けんかんじる	とうふ あぶらあげ	じゃがいも あぶら	もしや にんじん ながねぎ どうもろこし しょうが にんにく	24.0	28.1		
		他	きゅうにゅう	きゅうにゅう			19.3	20.7		
		主食	ごはん		ごめ		2.8	3.2		
		主菜	さばのみそ	さば みそ	さとう					
6	月	副菜	い子へえ	のり	もじり ほうれんそう にんじん	だいこん さやべつ きゅうり こぼう	639	772		
		副菜	けんかんじる	とうふ あぶらあげ	さといも こんじゃく あぶら	だいこん にんじん こぼう	25.4	28.6		
		他	きゅうにゅう	きゅうにゅう			22.0	23.3		
		主食	ごはん		ごめ		2.8	3.2		
7	火	主菜	うさぎのハンバーグ	どりにく あぶら	さとう	たまねぎ トマト	635	813		
		副菜	あかうかえ	かつおだし	じゃがいも さとう	きゅべつ もやし にんじん	21.8	28.0		
		副菜	あさひじる	どりにく	きゅうにゅう	かわちや ほうれんそう だいこん ながねぎ こぼう しいだけ	14.9	18.4	お月見 献立	
		他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		こめ さとう みずあめ	2.7	3.4		
8	水	主食	ごはん		ごめ					
		主菜	ほうきょうざ	ぶたにく どりにく	こむぎこ パンこ さとう あぶら	きゅべつ たまねぎ ながねぎ にら しょうが	659	817		
		副菜	チルル		こま こまあぶら	ほれんそう もやし にんじん	28.5	33.7		
		副菜	マーポーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	でんじん あぶら こまあぶら	たまねぎ にんじん だいのこ ながねぎ こぼう しいだけ	20.9	23.4		
9	木	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		きゅうにゅう	22	2.6		
		主食	コアアバパン		パン さとう ココア あぶら					
		主菜	さつまポテトサラダ		じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし バセリ	609	723		
		副菜	はくさいとにんじんごのスープ	どりにく	こまあら ラード パンこ でんじん さとう	はくさい にんじん ちんげんさい たまねぎ しいだけ	18.6	21.2		
10	金	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		きゅうにゅう	2.8	3.3		
		主食	ごはん		ごめ					
		主菜	あかうおさいきょうやき	あかうお みそ	さとう	たまねぎ しょうが	611	759		
		副菜	きのじいだいこんのいために	あぶらあげ	こなんやく さとう あぶら	きりほじいだいこん にんじん しいだけ	27.9	32.1		
14	火	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		きゅうにゅう	15.4	17.0		
		主食	ごはん		ごめ		32	3.8		
		主菜	つくばのりのチキンカツ	どりにく	パンこ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ しょうが	650	794		
		副菜	れいこんしんサラダ	ツナ	こむぎこ こまあぶら	だいのこ ピーマン にんじん にんにく しょうが	28.4	33.0		
15	水	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		きゅうにゅう	28.4	20.1		
		主食	ごめパン		パン こめ		22	2.8		
		主菜	いはらきけんさんオムレツ	たまご	さとう あぶら	れんこん えだまめ にんじん とうもろこし	671	825	鉢田市 菜穀 をたべよう week	
		副菜	ハブリカラサダ		きゅうにゅう こむぎこ あぶら	たまねぎ にら	27.8	32.4		
16	木	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		きゅうにゅう	21.5	24.2		
		主食	ごはん		ごめ		22	2.8		
		主菜	いはらきけんさんオムレツ	たまご	さとう あぶら	れんこん えだまめ にんじん ハブリカ たまねぎ	618	754		
		副菜	マーポーりんご		きゅうにゅう こむぎこ あぶら	はくさい たまねぎ にんじん	24.8	30.5		
17	金	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		きゅうにゅう	25.1	30.7		
		主食	ごはん		ごめ		27	3.0		
		主菜	いはらきけんさんばのしおやき	さば	さとう	はくさい ながねぎ だいにん にんじん しめじ	636	828		
		副菜	マーコンりんごんじる	ぶたにく	ヤーコン しらたき さとう あぶら こま	こぼう にんじん しいだけ	28.8	36.6		
20	月	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		きゅうにゅう	20.3	25.4		
		主食	ごはん		ごめ		27	3.5		
		主菜	ロースポークとひたちぎゅうのメンチカツ	ぶたにく さゆうにく	パンこ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん だいのん りんご	636	828		
		副菜	みすみサラダ		さつきいも こま あぶら さとう みずあめ	もしや ほれんそう にんじん	27.4	30.9		
21	火	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		きゅうにゅう	29.2	30.4		
		主食	ごはん		ごめ		22	2.4		
		主菜	つくばのりのチキンカツ	どりにく	パンこ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん だいのん りんご	634	800		
		副菜	ののすあえ	ツナ のり	こむぎこ	もしや ほれんそう にんじん	23.5	28.6		
22	水	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		きゅうにゅう	21.2	24.5		
		主食	ごはん		ごめ		24	3.0		
		主菜	ほっけフライ	ほっけ	パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん だいのん りんご	621	763		
		副菜	きのべつたくあんのあえもの	あぶら	こま さとう	きゅべつ だいのん	23.0	26.7		
23	木	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		きゅうにゅう	18.0	19.5		
		主食	ごはん		ごめ		26	3.1		
		主菜	ボーグカレー	ぶたにく だっしらんにゅう チーズ	シャキ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ハブリカ りんご	678	841		
		副菜	かいじうサラダ	わかめ こむぎ のり あかつのまた	あぶら さとう みずあめ	きゅべつ さゆうり とうもろこし たまねぎ	20.6	24.3		
24	金	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		きゅうにゅう	20.2	22.9		
		主食	ごはん		ごめ		3.1	3.8		
		主菜	ちくわのいそべやき	ちくわ	こむぎこ でんじん あぶら さとう	たまねぎ にんじん だいのん りんご	626	768		
		副菜	しおこんぶあえ	じんぶ	こま	きゅべつ みずな にんじん	24.1	28.0		
27	月	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		きゅうにゅう	19.6	21.3		
		主食	スパゲッティ（ミニトーススパゲッティ）	ぶたにく だいす	スパゲッティ	たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうが ハブリカ りんご	793	911		
		主菜	ミニトーススのぐ	あぶら	あぶら さとう	プロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ	24.3	29.2		
		副菜	プロッコリーサラダ		あぶら さとう	メン	32.8	34.9		
28	火	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		きゅうにゅう	23	27		
		主食	ごはん（ねぎみそどん）		ごめ					
		主菜	ねぎみそどんのぐ	ぶたにく みそ	さとう あぶら	たまねぎ ながねぎ だけのこ しょうが にんにく	633	835		
		副菜	きのべつたのナムル		こま あぶら	きゅべつ さゆうり にんじん	25.9	33.7		
29	水	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		きゅうにゅう	16.0	18.4		
		主食	パワーロール		パン	たまねぎ にんじん さやべつ	3.4	4.6		
		主菜	チキンハーフやき（幼小中高2個）	どりにく	でんじん あぶら	レモン パセリ	633	772		
		副菜	ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	きゅべつ さゆうり にんじん	24.6	29.5		
30	木	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		マカロニ	24.0	28.2		
		主食	ハヤシライス	ぶたにく	マカロニ	たまねぎ にんじん さやべつ	3.3	4.0		
		主菜	ハヤシル	ぶたにく	さとう	たまねぎ にんじん まっしゅるーム クリンビース トマト	730	864		
		副菜	えだまめサラダ		あぶら さとう	きゅべつ えだまめ とうもろこし にんじん たまねぎ	21.6	24.9		
31	金	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		きゅうにゅう	24.3	27.3		
		主食	ごはん（チキンのたつあげ）	どりにく	こめ	かぼちゃ とうもろこし えだまめ	646	782		
		主菜	チキンのたつあげ		きゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ	22.7	26.4		
		副菜	かぼちゃのサラダ	わかめ どりにく	さとう あぶら	クラベリー いちご ブルーベリー	22.4	23.8	ハロウィン 献立	

注：B献立表は旭東小・旭南小・旭西小・旭北小・鉢田北小
旭中・鉢田北中・旭幼・鉢田北幼・鉢田附属に配布しています。
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

※ただし、こなんやくはエネルギーにはなりません。

鉢田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。



一口だけでも食べてみよう！
毎日を元気にすごすために、苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう！

