



令和7年 10月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター

日／曜	こ ん だ て		おもなざいりょう と はたらき						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
	しゅしゅく のみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	こぎつねごはんのぐ はなやさいサラダ とんじる	あぶらあげ とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう ブロッコリー	しいたけ えのきたけ カリフラワー きゅうり だいこん ねぎ ごぼう とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	620 775	23.5 28.2	21.6 25.5	2.3 2.9
2 木	キャロットパン ぎゅうにゅう	さけのクリームに キャベツといんげんのソー オレンジ	さけ ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん パプリカ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ オレンジ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	638 792	27.5 33.5	23.3 28.4	2.4 2.9
3 金	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのカレーそぼろに こうみづけ なめこじる	とりにく あつあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり たくあん なめこ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら ごま カレールウ	613 767	24.9 29.8	21.1 24.6	2.4 3.0
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのオレンジに ひじきとツナのいりどりナムル つきみじる	とりにく ハム いわしのオレンジに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん まいたけ ねぎ	ごはん さとう すいとん	ごまあぶら ごま ら一ゆ	641 769	26.4 30.2	21.3 23.7	2.4 2.9
7 火	ロールパン ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ ジャーマンポテト ミネストローネ	スペインふうオムレツ ベーコン だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー	パン じゃがいも マカロニ	どうにゅうバター オリブオイル	657 825	24.0 29.7	28.7 35.3	2.8 3.7
8 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	にくどうふ だいこんのそくせきづけ こんさいのごまじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん きゅうり ごぼう しょうが	わかめごはん しらたき さとう さつまいも じゃがいも	あぶら ごま	628 787	25.2 30.6	19.5 23.2	2.8 3.5
9 木	あげパン ぎゅうにゅう	西小6年生 リクエスト献立 とりにくのごまてりやき じゃこサラダ ABC スープ	とりにくのてりやき ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	606 718	26.3 29.4	26.3 30.3	3.1 3.8
10 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー めちからサラダ あおりんごゼリー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ りんご にんにく しょうが もやし	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら カレールウ	692 843	23.6 28.5	16.9 19.2	2.5 2.7
14 火	せわりコッパン ぎゅうにゅう	やきそば フルーツヨーグルト ウインナー	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ もやし みかん パイナップル もも	パン やきそばのめん	あぶら	754 962	25.9 32.0	25.7 31.6	3.2 4.1
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに キャベツのさっぱり たまごとはんぺんのすまじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はんぺん たまご さばのみそに	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	621 781	27.4 33.8	20.3 23.8	2.1 2.8
16 木	くろパン ぎゅうにゅう	ブーティングレイビーソースがけ レインボーサラダ オニオンスープ こ:クレープ(ブルーベリー) 小中:クリームだいふく	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり カリフラワー むらさきキャベツ	パン じゃがいも さとう だいふく クレープ	あぶら どうにゅうバター	693 858	20.6 25.0	29.0 35.4	2.7 3.4
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	やきぎょうざ(こ①小中②) バンサンスー マーボーどうふ	とうふ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	643 806	25.8 31.6	19.5 22.9	1.6 2.1
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりやき もやしいため こがねに	いかのてりやき ぶたにく あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	643 804	30.6 38.0	20.1 24.0	1.9 2.4
21 火	ミルクパン ジョア(ブルーベリー)	チリコンカン チキンナゲット(こ①小中②) きのこのジンジャースープ	ぶたにく レバー いんげんまめ チキンナゲット とりにく	ジョア	トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ えのきたけ ねぎ はくさい	パン じゃがいも マカロニ	オリブオイル	616 748	30.0 35.4	17.8 21.2	2.1 2.7
22 水	がんばって食べようセレクトメニュー「ピーマン」 ごはん ぎゅうにゅう	わかどりのマリネ わかめサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	646 811	28.6 35.7	21.3 25.4	2.3 2.9
23 木	ゆめロール ぎゅうにゅう	群馬県の郷土料理 ぐんまちゃんのあつやきたまご しらたきサラダ おっきりこみ チョコクリーム	ぶたにく あぶらあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ もやし きゅうり とうもろこし	パン おっきりこみのめん さといも こんにやく チョコクリーム	ごまあぶら	673 822	27.0 31.6	25.0 29.2	2.7 3.3
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	学校給食ぐんまの日 ぶたにくのなんぶやき ぴりからきゅうり こしねじる	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり ねぎ しいたけ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	ごま あぶら ら一ゆ	629 786	28.0 34.2	23.2 27.8	2.3 2.6
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグデミグラスソース カラフルサラダ コーンポタージュ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パプリカ パセリ にんじん	りんご キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	633 792	24.9 30.3	18.4 21.8	1.9 2.7
29 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのカレーしょうゆやき きりぼしだいこんのにつけ けんちんじる	とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しいたけ きりぼしだいこん だいこん ごぼう ねぎ にんにく	ごはん さとう はちみつ こんにやく じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	603 741	29.3 34.9	17.7 20.4	2.5 3.2
30 木	ココアパン ぎゅうにゅう	きのこクリームスパゲティ りっちゃんのげんきサラダ グレープフルーツ	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ なまクリーム かつおぶし	パセリ にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ マッシュルーム ぶなしめじ えのきたけ にんにく きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	パン スパゲティ さとう	どうにゅうバター あぶら	647 769	27.8 33.1	23.9 28.2	2.2 2.9
31 金	ごはん ぎゅうにゅう	食べて知ろう！大阪・関西万博「鳥取県」 どんどこけめしのぐ アジフライなしソースかけ いもこなべ	とりにく とうふ あぶらあげ あじフライ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう しいたけ えだまめ なし ねぎ だいこん	ごはん さとう さといも こんにやく	あぶら	724 911	31.5 38.7	29.1 35.4	2.3 3.0



◎献立は都合で変更になることがあります。
◎箸は毎日洗って持ってきてましょう。

◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。
◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段：小学校
下段：中学校