

10月こんだてよていひょう

令和7年10月
釜石中学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価	
		1群 【たんぱく質】 に・く・さ・か・な・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中
1(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		555	717 kcal
	やさしいシュウマイ (小2こ 中3こ)	スケソウダラ		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	パンこ さとう ごむぎこ		20.4	25.0 g
	だいこんとひじきのサラダ		ひじき	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	あぶら	17.2	20.2 g
	マーボー豆腐ふうスープ	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	はくさい たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	ごまあぶら	1.9	2.4 g
2(木)	よこわりまるがたコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		534	669 kcal
	ハンバーグBBQソースがけ	とりにく ぶたにく だいす		トマト	しょうが たまねぎ にんにく りんご	さとう かたくりこ		24.2	30.1 g
	レモンふうみサラダ			にんじん	キャベツ ☆きゅうり とうもろこし レモン	さとう		17.7	21.4 g
	おまめとマカロニのスープ	とりにく だいす		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ セロリ	マカロニ		2.6	3.3 g
3(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		521	647 kcal
	いかにカレーやき	いか			にんにく			27.0	30.2 g
	ひじきとだいずのもの	ぶたにく だいす	ひじき	にんじん	ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	14.1	15.3 g
	かきたまじる	たまご		にんじん	ほうれんそう	はくさい えのきだけ ねぎ	かたくりこ	2.1	2.4 g
6(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		690	869 kcal
	うさぎがたハンバーグ	とりにく ぶたにく だいす		トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう かたくりこ		20.9	26.1 g
	さつまいもとひじきのサラダ		ひじき		えだまめ とうもろこし	さつまいも		21.8	25.7 g
	せんべいじる			にんじん	はくさい だいこん ほししいたけ ねぎ	かやくせんべい		2.0	2.4 g
7(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		578	698 kcal
	ジャンボにくだんご (小中2こ)	とりにく ぶたにく だいす			たまねぎ しょうが	パンこ		25.2	29.5 g
	フレンチサラダ			アスパラガス きピーマン	キャベツ ☆きゅうり			18.9	21.0 g
	コーンとさけのとうにゅうクリームスープ	さけ とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし	ごめこ	しょうぶバター	3.1	3.7 g
8(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		534	652 kcal
	しのだに	あぶらあげ とりにく ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ	さとう		21.8	24.9 g
	かいそうのうめふうみあえ		わかめ あかつのまだ ぶのり しろとさかのり		キャベツ きゅうり うめ りんご	さとう		16.3	16.9 g
	みそけんちん	とりにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	さといも こんにゃく		2.0	2.2 g
9(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		522	616 kcal
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	みずあめ さとう		19.2	22.4 g
	ポテトカップグラタン		牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも さとう ごむぎこ	あぶら	17.1	19.1 g
	イタリアンサラダ			ブロッコリー あかピーマン	キャベツ ☆きゅうり			2.6	3.2 g
10(金)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		522	616 kcal
	さんまのしおやき	さんま						19.2	22.4 g
	かりぼりあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり だいこん			17.1	19.1 g
	ピリからチゲ	ぶたにく とうふ みそ		にら	もやし えのきだけ はくさい だいこん にんにく しょうが ねぎ	ほろさめ	ごまあぶら	2.3	2.6 g
14(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		545	646 kcal
	さつまいもスペインふうオムレツ	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さつまいも さとう	あぶら	21.6	25.5 g
	とうふミートボールのトマトにこみ	とりにく とうふ ぶたにく だいす		トマト グリンピース	たまねぎ	パンこ マカロニ	あぶら	15.6	17.6 g
	ジュリエんヌスープ	ベーコン		にんじん	セロリ たまねぎ はくさい ねぎ		あぶら	2.7	3.2 g
15(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		533	670 kcal
	ドライカレー	だいす おから ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく		あぶら	22.9	27.1 g
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし			15.6	17.2 g
18(木)	しよくパン / 牛乳		牛乳			パン		504	610 kcal
	ツナサンドのく	ツナ			キャベツ きゅうり レモン	さとう		26.2	31.1 g
	あきなすのラタトゥイユ	ベーコン		トマト ピーマン	たまねぎ なす にんにく	マカロニ	オリーブゆ	16.4	18.5 g
	かぶとめかぶのスープ	とりにく	めかぶ	にんじん	かぶ ねぎ はくさい えのきだけ			2.9	3.5 g

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
 ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。
 ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。

（「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。）

10月こんだてよていひょう

令和7年10月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17(金)	やさいたっぷりみそラーメン	ふたにく		にんじん には	はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく しょうが	ちゅうかめん	ごまあぶら	528	639	kcal
	牛乳		牛乳					24.6	29.4	g
	てつわんぎょうざ(小2こ 中3こ)	とりにく ふたにく だいず	ひじき	には	キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら	17.7	20.5	g
	ほうれんそうのナムル	ハム		ほうれんそう にんじん	だいこん もやし		ごま	3.3	4.0	g
20(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		559	726	kcal
	おさかなナゲット(小2こ 中3こ)	たちろお いか あじ いわし たら ぶり だいず			たまねぎ しょうが	ごまぎこ さとう	あぶら	22.4	27.8	g
	すきこんぶのいためもの	とりにく	こんぶ	にんじん	ほししいだけ	こんにゃく さとう	あぶら	17.0	20.0	g
	ピリからみそしる	ふたにく みそ		にんじん	だいこん はくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	しょうぶバター	2.0	2.6	g
21(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		636	803	kcal
	コーンとだいずのかりかりメンチ	とりにく だいず ふたにく			とうもろこし たまねぎ	さとう こめこ	あぶら	24.9	31.4	g
	かぼちゃとさつまいものサラダ			かぼちゃ	きゅうり レーズン	さつまいも		27.1	33.8	g
	はくさいとにくだんごのスープ	とりにく だいず		にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい	じゃがいも パンこ		2.4	3.1	g
22(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		539	676	kcal
	やさいとわかめのとうにゅうよせ	とうにゅう	わかめ くきわかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	さとう こめこ もちこ	あぶら	21.2	25.0	g
	いそべあえ		のり	ほうれんそう	えのきたけ はくさい			17.9	20.1	g
	あきなすのみそしる	とりにく みそ			キャベツ なす しめじ ねぎ			2.0	2.4	g
23(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		589	712	kcal
	チーズふうソースいりハンバーグ	とりにく ふたにく だいず		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	22.6	26.7	g
	かみかみごぼうサラダ				きゅうり キャベツ ごぼう とうもろこし			25.5	29.4	g
	パスタいりスープ	ウィンナー		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	スパゲティ	じゃがいも	2.6	3.2	g
24(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		592	780	kcal
	やしきばのあまみそがけ	さば みそ			しょうが	さとう かたくりこ		22.0	28.0	g
	ひじきときりほしだいごんのにももの	ふたにく	ひじき	にんじん	きりほしだいごん ほししいだけ	こんにゃく さとう	あぶら	21.2	27.3	g
	ふときこのすましじる				はくさい まいだけ えのきたけ ねぎ	ふ さといも		2.0	2.3	g
28(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		579	732	kcal
	なすとトマトのカップグラタン	おから だいず		トマト にんじん	なす たまねぎ りんご にんにく	じゃがいも こめこ		20.8	24.6	g
	ジャーマンポテト	ウィンナー		ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	オリブ油	22.0	27.3	g
	こんさいのかみかみスープ	とりにく だいず		にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう れんごん			2.7	3.4	g
28(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		523	677	kcal
	とりむねにくのつけらめやき(小2こ 中3こ)	とりにく			うめ にんにく	さとう	あぶら	22.9	29.2	g
	ごもくまめ	だいず	こんぶ	にんじん	えだまめ たけのこ	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	14.1	16.1	g
	さんりくわかめのみそしる	みそ	わかめ		だいこん はくさい ねぎ	じゃがいも		1.9	2.4	g
30(木)	こくとうパン / 牛乳		牛乳			パン こくとう	マーガリン	610	732	kcal
	かぼちゃひきにくコロッケ	ふたにく だいず		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	22.5	26.6	g
	きりほしだいごんのようふうサラダ	ツツ			きりほしだいごん キャベツ ☆きゅうり たまねぎ とうもろこし	マカロニ		27.1	32.1	g
	チーズとたまごのふわふわスープ	ベーコン たまご	チーズ	こまつな パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ		2.6	3.3	g
	りんご				☆りんご					
31(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		565	700	kcal
	いかのねぎしおソースがけ	いか			えのきたけ ねぎ	かたくりこ		30.0	33.8	g
	じゃがいものそばろいため	とりにく		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	14.4	15.7	g
	とんじる	ふたにく みそ		にんじん	だいこん しめじ ごぼう ねぎ	さといも		2.0	2.4	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)
- ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。



～10月給食費の口座振替のお知らせ～

10月の口座振替日は、**10月27日(月)**となっております。(小学生5,000円 中学生5,600円)
10月24日(金)までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市のホームページをご覧ください。

