



2025年 10月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)
		1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
1 水	ご飯					こめ		776	20.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	チキンカレー	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ナタデココ・パインアップル もも	さとう			
2 木	麦ご飯					こめ・おおむぎ		735	32.2
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	豚丼（具）	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	さとう	あぶら		
	石狩汁	さけ・なまあげ・みそ			しょうが・ほくさい・ねぎ しめじ	じゃがいも			
3 金	ご飯					こめ		775	31.6
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	白身魚の甘辛レモンがらめ	しいら			レモン	じゃがいも・さとう でんぶん	あぶら		
	にんじんシリシリ	たまご・かつおけすりぶし		にんじん		さとう	ごま・あぶら		
	もずくスープ	なまあげ・かまぼこ	もずく	こまつな	だいこん・えのきたけ・ねぎ				
6 月	ご飯					こめ		817	26.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏団子と里いもの揚げ煮 〈鶏団子〉	とりにく			しょうが・えだまめ・とうもろこし	さといも・さとう・でんぶん	あぶら		
	わかめの酢の物		わかめ		たまねぎ	でんぶん・さとう			
	もち入りすまし汁	かまぼこ		にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま		
					ほくさい・ほししいだけ まいだけ	もち			
7 火	ご飯					こめ		822	30.6
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	厚焼き卵	たまご				さとう・でんぶん	あぶら		
	ごぼうとハムのマヨ和え	ハム		ブロッコリー	ごぼう・キャベツ		ノンエッグ マヨネーズ		
	みそおでん	はんぺん・みそ とうやとうふ		にんじん	だいこん・こんにゃく	さとう			
	〈いわしつみれ〉	いわし・たら				さとう・でんぶん			
8 水	きなこ揚げパン	きなこ				ロールパン・さとう	あぶら	778	30.1
	プチパン					プチパン			
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	まめまめサラダ	ツナ・だいず			えだまめ・きゅうり とうもろこし・キャベツ	ひよこまめ	ドレッシング		
	かぼちゃのポタージュ	ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
9 木	ご飯					こめ		755	26.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	かつおかツ	かつお			たまねぎ・しょうが	パンこ・こむぎこ・さとう でんぶん	あぶら		
	れんこんのいため物	とりにく		チンゲンサイ	れんこん	さとう	ごまあぶら		
	なめこのみそ汁	あぶらあげ・みそ		にんじん	なめこ・えのきたけ ほししいだけ・ほくさい・ねぎ	さといも			
10 金	麦ご飯					こめ・おおむぎ		715	23.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	にんじんのカラフル丼（具）	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ	さとう・こめこ	あぶら		
	カラフルサラダ			ほうれんそう	カリフラワー・とうもろこし		ドレッシング		
14 火	ABCマカロニスープ	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ・エリンギ	マカロニ・じゃがいも		754	28.5
	麦ご飯					こめ・おおむぎ			
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	マーボードウフ	ぶたにく・ぶたレバー みそ・とうふ		にんじん・にら	たまねぎ・だけのこ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
	ひじき入りパンパンジー	とりにく	ひじき	チンゲンサイ	もやし	はるさめ	ドレッシング		
15 水	ぶどうゼリー				ぶどう	さとう		754	30.7
	ご飯					こめ			
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	さばのおろしあん	さば			だいこん	さとう・でんぶん	あぶら		
16 木	おからの煮物	おから・はんぺん	こんぶ	にんじん・さやいんげん		さとう	あぶら	756	27.4
	のっぺい汁	とりにく・なまあげ		こまつな	だいこん・こんにゃく えのきたけ	さといも・でんぶん			
	ミルクロールパン					ミルクロールパン			
16 木	牛乳		ぎゅうにゅう					756	27.4
	パンネボロネーゼ	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・パセリ・トマト	にんにく・たまねぎ	ペンネ・ハヤシルウ さとう	あぶら		
	ごぼうサラダ			ブロッコリー	ごぼう・えだまめ きゅうり・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ		

6日（月）十五夜献立・31日（金）十三夜献立

10月6日（月）は十五夜、11月2日（日）は十三夜です。6日、31日はそれぞれの行事にちなんだ行事食です。どちらも月を眺める風習ですが、十五夜はさといもが収穫できる季節であることから「芋名月」、十三夜は豆や栗が収穫できる季節であることから「豆名月」「栗名月」とも呼ばれます。



24日（金）応募献立

「ごはんがすすむ！ハニーボーケチャップ」は尾西第二中学校の生徒が考えた応募献立です。愛知県でとれた、たまねぎを使って献立を考えてくれました。はちみつとケチャップの甘酸っぱい味付けが特徴です。

毎月19日は「食育の日」です。食について家族でも話し合ってみましょう！



2025年 10月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)
		1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
17 金	ご飯					こめ		710	21.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	野菜春巻き	とりにく		にんじん	れんこん・キャベツ	こむぎこ・さとう でんぷん・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
	中華和え			チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら		
	中華卵スープ	たまご・とうふ		にんじん・にら	はくさい・ほししいたけ	でんぷん			
20 月	ご飯					こめ		806	27.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	きむたくご飯（具）	ぶたにく			キムチ・たくあん		あぶら		
	山ぞく焼き	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら		
	すいとんみそ汁 〈すいとん〉	みそ		にんじん・かぼちゃ	だいこん・ごぼう・ねぎ	こむぎこ・でんぷん			
21 火	ご飯					こめ		757	28.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ	さとう・でんぷん			
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・さとう	あぶら		
	ビーフン汁	あぶらあげ・とうふ かまぼこ		チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ	ビーフン			
22 水	ソフトめん					ソフトめん		874	31.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	和風カレーソフトめん（汁）	ぶたにく・あぶらあげ		こまつな・にんじん	しょうが・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ	カレールウ・でんぷん			
	さつまいもと大豆の甘がらめ	だいず・おから				さつまいも・でんぷん さとう	あぶら		
23 木	ご飯					こめ		732	26.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	野菜はんぺんのたれかけ	たら・とうふ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら		
	切干しだいこんの甘酢和え	ツナ		ほうれんそう	きりぼしだいこん	さとう			
	沢煮わん	ぶたにく		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ たけのこ		あぶら		
24 金	ご飯					こめ		706	26.6
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ごはんがすすむ！ハニーボーケチャップ	ぶたにく			たまねぎ	はちみつ・さとう	あぶら		
	キャベツソテー			ほうれんそう	キャベツ		あぶら		
	ポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	だいこん・しめじ	じゃがいも			
27 月	ご飯					こめ		742	23.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		パセリ・にんじん	たまねぎ	こむぎこ・じゃがいも パンこ・さとう	あぶら		
	鉄骨和え		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	もやし	さとう			
	けんちん汁	とうふ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・こんにゃく		ごまあぶら		
28 火	スライスパン					スライスパン		845	30.8
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	照り焼きハンバーグ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら・ラード		
	ほうれんそうのソテー			ほうれんそう	キャベツ		ドレッシング あぶら		
	クリームスープ	ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こめこホワイトルウ			
29 水	ご飯					こめ		785	23.7
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉とかぼちゃのヤンニョム	とりにく・なまあげ		かぼちゃ	たまねぎ・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら		
	春雨スープ	ぶたにく	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ	はるさめ			
30 木	麦ご飯					こめ・おおむぎ		781	24.6
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ハヤシライス	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
	オムレツ	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング		
31 金	ご飯					こめ		769	32.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	さわらのごまだれ	さわら			にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら・ごま		
	栗入りひじきのいため煮	とりにく	ひじき	にんじん・さやいんげん		さとう	あぶら・くり		
	ご汁	なまあげ・だいず とうにゅう・みそ	わかめ		だいこん・はくさい えのきたけ・ねぎ	さつまいも			

- ◆お知らせ◆
- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - ② 2日、6日、14日、15日、21日、23日、24日、29日、31日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。
 - ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
 - ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

