



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

ありがとう！大阪万博献立



令和7年度10月分中学校給食予定表



【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)
20(月)	ご飯 赤しそふりかけ 若布の胡麻担々春雨スープ パンプキンアンサンブルエッグ 大豆のひじき煮 低温殺菌牛乳	鶏肉、味噌、パンプキンアンサンブルエッグ、豚肉、油揚げ、大豆	若布、ひじき、牛乳	赤しそ、ふりかけ、人参、青梗菜	にんにく、黒ね、えのき茸、小大豆、もやし	精白米、春雨、砂糖	菜種油、ごま油
21(火)	ちゃんぽん風ラーメン ほうれん草餃子2個 山芋大根サラダ・塩中華ドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉、なると、味噌、豆乳	牛乳	人参、ほうれん草餃子	にんにく、生姜、玉葱、きくらげ、キャベツ、もやし、大根、きゅうり	中華麺、砂糖、澱粉、長芋	ラード、ドレッシング
22(水)	ご飯 アルファベットマカロニスープ シュケメルリ(鶏肉のガーリッククリーム煮) 梨&ぶどうゼリー 低温殺菌牛乳	ショルダーベーコン、鶏肉	牛乳	人参	セロリ、玉葱、ホールコーン、枝豆、にんにく、白ぶなしめじ、キャベツ、梨ゼリー	精白米、マカロニ、さつま芋、米粉、スイーツこんにゃく、ぶどうゼリー	菜種油、オリーブ油、バター
23(木)	こだめき鮭ご飯 豚汁 ハタハタから揚げ2本 柿入りコールスローサラダ・コールスロートレッシング 国産栗のムース 低温殺菌牛乳	鮭、豚肉、生揚げ、味噌、ハタハタ	あおさのり、牛乳、栗のムース	人参	大根、牛蒡、こんにゃく、黒ね、キャベツ、かぶ、きゅうり、柿	精白米、砂糖、天かす、さつま芋	菜種油、ドレッシング
24(金)	抹茶揚げパン さつま芋のクリームシチュー ホキのパン粉焼き 早生みかん 低温殺菌牛乳	ホキ	牛乳、あおさのり	人参、小松菜	セロリ、玉葱、しめじ、早生みかん	パン、砂糖、さつま芋、小麦粉、パン粉	菜種油、バター、オリーブ油
27(月)	ご飯 ワンタンスープ カフェマカンマランのケーキ・サレ(お惣菜ケーキ) 白玉&フルーツ 低温殺菌牛乳	豚肉、ウインナー、豆乳	牛乳	人参、小松菜、マトケチャップ	生姜、椎茸、きくらげ、大根、玉葱、枝豆、ホールコーン、レモン、もも、りんご、みかん	精白米、ワンタン、米粉、ミックス粉、白玉団子	菜種油、オリーブ油
28(火)	ご飯 刻み野菜スープ フライドタンドリーチキン カラフルピーマン卵炒め スイートポテト 低温殺菌牛乳	豚肉、鶏肉、鶏卵	牛乳	人参、マトケチャップ、ピーマン、赤ピーマン	生姜、大根、椎茸、白菜、黒ね、にんにく、玉葱	精白米、澱粉、小麦粉、スイートポテト	菜種油、ノンエッグマヨネーズ
29(水)	ミルクパン ポトフスープ チキンとブロッコリーのグラタン カラフルこんにゃくサラダ ・ノンオイル柑橘ドレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉	牛乳、チーズ	人参、ブロッコリー	玉葱、キャベツ、セロリ、マッシュルーム、ホールコーン、こんにゃく、大根、きゅうり	パン、砂糖、じゃがいも、もち麦、小麦粉、マカロニ	菜種油、バター
30(木)	しらす厚揚げ丼 はなちゃんの味噌汁 春巻 トットちゃんの大豆 低温殺菌牛乳	鶏肉、大豆、ミート、生揚げ、豆腐、味噌、大豆	ちりめんじゃこ、若布、牛乳	人参、小松菜	生姜、玉葱、大根、えのき茸、黒ね、春巻	精白米、砂糖、さつま芋	菜種油
31(金)	アンのキャロットチキンライス コーンクリームスープ(ハロウィン仕立て) サーモンメンチカツ アンのイチゴ水ゼリー(苺&りんごゼリー) 低温殺菌牛乳	鶏肉、ミックスビーンズ、蒲鉾	牛乳	人参、ミックスジュース、人参、南瓜	にんにく、セロリ、玉葱、ホールコーン、クリームコーン、りんごゼリー	精白米、米粉、いちごゼリー、サーモンメンチカツ	菜種油、バター

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
月平均栄養価 エネルギー 777kcal たんぱく質 31.2g

くにたち野菜・米 使っています (太字)
きゅうり 黒米 長ねぎ

10月8日(水) 寒露(かんろう)献立

夜の時間が長くなり、夜の間に草木についた露が冷たく感じられる頃です。日中は、大気が安定して、秋晴れの日が多くなります。寒露の時期に旬を迎える「栗」や、「梨」を給食に取り入れています。

10月23日(木) 霜降(そうこう)献立

秋深まり、朝露が降りる頃。紅葉は赤く色づき、農作物の収穫も行われます。朝晩は冷え込み、人々や動物たちの冬仕度がはじまります。霜降の時期に旬を迎える「さんま」や「柿」を給食に取り入れました。

KUNITACHI給食EXPO2025

10月1日(水)・7日(火)・9日(木)は、4月から大阪で開催されている国際博覧会にちなんで「KUNITACHI給食EXPO2025献立」です。また、10月13日に閉幕することになんで、10月17日は開催地である大阪府の郷土料理を提供します。

くにたち図書館・学校司書コラボ給食

10月27日～11月9日の全国読書週間に合わせて、10月27日～10月31日の一週間は、本に出てくる料理や食材をイメージした献立【BOOK MENU】を提供します。くにたち中央図書館に協力を頂き、学校司書さんからの推薦図書をBOOK MENUとして取り入れました。コラボ給食を通して読書の楽しさを知り、豊かな想像力を育むとともに、食の世界も広がってほしいと思います。