10月 予定献立表（中学校）

多賀城中学校
第二中学校
東豊中学校
高崎中学校

2025年10月分

たがもん

ドリームランチ多賀城
多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの学校	献立名 主食	副食	使用する主な食べ物 体の組織をつくる 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水		ミルクパン	白花豆コロッケ（卓上ソース） キャベツとコーンのサラダ ポークビーンズ	豚肉　大豆　チーズ　白花豆	キャベツ　きゅうり　とうもろこし にんじん　たまねぎ　さやいんげん にんにく　トマト	パン　こめ油　じゃがいも コーンクリーミードレッシング 砂糖　バター　パン粉　小麦粉 でんぷん	968	33.2
2	木	多　中 二　中	ごはん （お魚ふりかけ）	ポークしゅうまい（２個） わかめとツナのサラダ はっと汁	豚肉　大豆　わかめ　ツナ　鶏肉 油揚げ　かつお節	とうもろこし　きゅうり　レモン にんじん　ねぎ　だいこん しいたけ　たまねぎ　しょうが かぼちゃ	ご飯　砂糖　小麦粉 フレンチドレッシング　でんぷん ごま油　ごま	780	30.9
3	金	多　中 二　中	ごはん	豚肉のオニオンソースかけ チャプチェ ☆ワンタンスープ よくかんで食べてね	豚肉　うずらたまご	レモン　りんご　たまねぎ にんにく　にんじん　ねぎ キャベツ　きくらげ	ご飯　砂糖　ごま油　はるさめ こめ油　ごま　でんぷん　ワンタン	870	31.6
6	月		せんいパン （ブルーベリージャム）	ケチャップあん肉団子（２個） フレンチサラダ 秋味シチュー お月見ゼリー 目の愛護デー	ハム　チーズ　鶏肉　牛乳 スキムミルク　白いんげん豆 生クリーム	キャベツ　にんじん　きゅうり たまねぎ　しめじ　えだまめ	パン　フレンチドレッシング さつまいも　こめ油　ジャム パン粉　砂糖　ゼリー	872	35.7
7	火		ごはん	春巻き カミカミ根菜サラダ マーボー豆腐	鶏肉　ツナ　豆腐　豚肉　大豆 レバー　みそ	ごぼう　きゅうり　にんじん ねぎ　しいたけ　にら　しょうが にんにく　たけのこ　たまねぎ キャベツ	ご飯　こめ油　砂糖　でんぷん ごま油　和風ドレッシング はるさめ　小麦粉	989	35.0
8	水	東　豊　中	わかめごはん	赤魚の塩こうじ焼き ごま酢和え 油麩じゃが 骨に注意してね	わかめ　赤魚　油揚げ　豚肉 かつお節　さば節	もやし　にんじん　きゅうり たまねぎ　さやいんげん	ご飯　砂糖　ごま　じゃがいも ふ　こんにゃく　こめ油	812	35.9
9	木		ココアパン	チーズオムレツ スパゲティミートソース 野菜スープ 小魚入りアーモンド	たまご　豚肉　鶏肉　ベーコン ひよこ豆　かたくちいわし チーズ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　キャベツ　トマト	パン　オリーブ油　スパゲッティ じゃがいも　アーモンド　砂糖 ごま　小麦粉　でんぷん	850	33.6
10	金	多　中 東　豊　中	麦ごはん	肉みそ 春雨サラダ 華風コーンたまごスープ	豚肉　ひよこ豆　レバー　みそ たまご　ベーコン	にんじん　ピーマン　しょうが きゅうり　もやし　きくらげ こまつな　とうもろこし にんにく　たまねぎ　トマト	ご飯　大麦　砂糖　でんぷん こめ油　はるさめ　ごま　ごま油 中華ドレッシング	892	31.7
15	水		ごはん	とりつくね ブロッコリーのチーズおかか和え まめふ汁 ヨーグルト	鶏肉　かつお節　さば節　チーズ 油揚げ　なると　ヨーグルト	ブロッコリー　にんじん　もやし だいこん　ねぎ　たまねぎ	ご飯　じゃがいも　ふ　パン粉 でんぷん　発芽玄米　砂糖　ごま	848	32.8
16	木	高　崎　中	背割りコッペパン	チリドッグ クラムチャウダー レモンカスタードタルト	ウインナー　豚肉　大豆　あさり ベーコン　牛乳　生クリーム スキムミルク　チーズ	にんにく　たまねぎ　トマト にんじん　マッシュルーム えだまめ	パン　こめ油　砂糖　バター じゃがいも　レモンカスタードタルト	929	42.6
17	金	二　中	ごはん	ほっけの照り焼き 四種野菜のナムル風 豚汁 豆入り小魚 骨に注意してね	ほっけ　こんぶ　豚肉　豆腐 みそ　かたくちいわし　大豆	こまつな　にんじん　もやし とうもろこし　ごぼう　だいこん ねぎ　しめじ　はくさい	ご飯　ごま油　ごま　こめ油 じゃがいも　でんぷん　砂糖	814	39.6
20	月		ごはん	ユーリンチー 切干大根のサラダ ビーフンスープ アセロラミルクゼリー	鶏肉　かまぼこ　豚肉	ねぎ　しょうが　にんにく きゅうり　だいこん　にんじん たけのこ　こまつな　しいたけ	ご飯　こめ油　ごま油　砂糖 和風ごまドレッシング　ごま ビーフン　ゼリー　でんぷん	847	28.1
21	火	多　中 高崎中1・2年	せんいパン （メープルジャム）	ささみフライ（卓上ソース） パスタサラダ ポトフ Fe ヨーグルト	鶏肉　ツナ　豚肉 フランクフルト　ひよこ豆 ヨーグルト	きゅうり　にんじん　キャベツ だいこん　パセリ	パン　こめ油　スパゲッティ マヨネーズ　じゃがいも フレンチドレッシング　ジャム パン粉　小麦粉	938	32.6
22	水	東豊中1年 高崎中1・2年	ごはん （のりふりかけ）	豚肉の生姜焼き ごま酢和え けんちん汁	豚肉　油揚げ　豆腐　のり　みそ かつお節　さば節	もやし　にんじん　きゅうり だいこん　ねぎ　ごぼう　しいたけ しょうが　ほうれんそう　モロヘイヤ	ご飯　砂糖　ごま　さといも でんぷん	784	29.5
23	木	東豊中1・2年	ごはん	白身魚フライ（卓上ソース） 海藻サラダ ミートボールシチュー	ホキ　茎わかめ　わかめ　白とさか こんぶ　赤とさか　ちくわ　鶏肉 大豆　スキムミルク	きゅうり　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　トマト	ご飯　こめ油　ごま　砂糖 青じそドレッシング　じゃがいも ハヤシルウ　小麦粉　パン粉 でんぷん	904	31.4
24	金	東豊中1・2年	せんいパン （いちごジャム）	スコッチエッグ（卓上ケチャップ） マカロニサラダ パンプキンポタージュ	たまご　鶏肉　ベーコン 魚肉ソーセージ　スキムミルク 白いんげん豆　牛乳　生クリーム	きゅうり　たまねぎ　かぼちゃ マッシュルーム　パセリ　にんじん	パン　マカロニ　マヨネーズ フレンチドレッシング　こめ油 ジャム　パン粉　でんぷん	905	30.7
27	月		麦ごはん	豚丼 もやしときゅうりのメンマ和え めんこいスープ	豚肉	たまねぎ　しいたけ　もやし メンマ　きゅうり　にんじん はくさい　ねぎ　きくらげ とうもろこし　にんにく	ご飯　大麦　砂糖　こめ油 ごま油　ごま　米粉めん	829	31.6
28	火		ごはん	かぼちゃひき肉フライ ☆えび豆腐 グレープゼリー よくかんで食べてね	豆腐　えび　豚肉　うずらたまご	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん しいたけ　たけのこ　しょうが にんにく	ご飯　こめ油　砂糖　でんぷん ゼリー　パン粉　小麦粉	917	31.6
29	水	多中２年	食パン （キャラメルクリーム）	チーズインハンバーグ ごぼうサラダ スコッチブロス	チーズ　たまご　ツナ　鶏肉 ベーコン　ひよこ豆	ごぼう　にんじん　えだまめ たまねぎ　パセリ　トマト	パン　ごま　マヨネーズ フレンチドレッシング　小麦粉 じゃがいも　大麦　パン粉 キャラメルクリーム　砂糖	822	30.4
30	木	多中２年	ごはん	さばの照り焼き 大豆のいそ煮 油麩のみそ汁 骨に注意してね　食育の日	さば　さつま揚げ　大豆　ひじき 豚肉　豆腐　わかめ　みそ	にんじん　こまつな　ねぎ えのきたけ	ご飯　こんにゃく　砂糖　こめ油 じゃがいも　ふ	878	34.5
31	金		麦ごはん	ポークカレー わかめあえ パンプキンババロア	わかめ　ツナ　豚肉　ひよこ豆 スキムミルク　牛乳	とうもろこし　きゅうり　レモン にんじん　たまねぎ　にんにく	ご飯　大麦　砂糖　バター フレンチドレッシング　じゃがいも カレールウ　パンプキンババロア	904	30.9

はしは毎日忘れずにに持ってきましょう。

牛乳は毎日つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

10月給食だより

今月の栄養目標
運動と栄養について考えよう

今月の地場産品
にんじん・ねぎ・にら
こまつな・みそ
献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
１回当りの平均	874 kcal	33.1ｇ	27.1ｇ	3.4g

スポーツの秋！しっかり食べて運動しよう!!

成長期は、栄養をしっかりとり、適度な運動をすることで、丈夫なからだをつくることができます。どのような食事をとればよいか、考えてみましょう。

基本は1日3食バランスよく！

運動をするからといって、特別な栄養をとらなくても、１日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。朝食を抜かずに、３食をしっかり食べることを心がけましょう。

不足しがちなビタミン類やミネラルを意識してとろう！

秋を楽しむお月見の行事

ようやく秋の気配を感じられるようになってきました。昔から、秋は１年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。

今年の十五夜は10月６日です。

お月見を楽しみましょう。