

Main table containing school lunch menus for October, organized by date (日付) and day of the week (曜日). Each row lists the menu item (こんだてめい), ingredients, and nutritional information (エネルギー, たんぱく質, 脂質エネルギー比, 食塩相当量). It also includes a '一口メモ' (One-bite memo) column with additional notes.



Summary table for October's average nutrition requirements. It lists '基準値' (Standard Value) and '今月の平均栄養所要量' (Average Nutrition Requirements for This Month) for Energy (613 kcal), Protein (24.0 g), Fat (25-30%), and Salt (2.0 g).

# 令和7年度10月 学校給食献立表



みやま市立  
中学校

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料 その他	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)				
		1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂・種実			
1 (水)	麦ごはん 高菜のスタミナ炒め さつまい	牛乳	牛乳	高菜漬 にんじん いら にんじん ねぎ	もやし 白菜 こんにやくごぼう	米 麦 さつまいも	油	しょうゆ とうがらし	714 kcal 24.8 g 21.8% 2.9 g	さつまいも さつまいもはビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富な今が旬の食べ物です。今日は、さつまいもに使っています。
2 (木)	揚げパン ツナとキャベツの炒め物 ポトフ	牛乳 黄粉	牛乳 (脱脂粉乳)	にんじん	キャベツ たまねぎ グリンピース	パン 砂糖	油 ごま	塩 塩こしょう 鶏がら コンソメ 塩こしょう	681 kcal 24.2 g 35.0% 2.7 g	揚げパン 油でさつと揚げたパンに、黄粉をたっぷりまぶしています。みんなに人気のメニューです。
3 (金)	ごはん いわしの生姜煮 切干大根の のりキムチあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳	牛乳		(しょうが) キムチ(白菜 たまねぎ) きゅうり 切干大根 たまねぎ えのきだけ	米 (でんぶん 砂糖)		(塩 しょうゆ みりん) キムチ(とうがらし) 塩 酢 しょうゆ	761 kcal 26.1 g 28.0% 2.9 g	いわしの日(10月4日) 1(い)0(わ)4(し)で10月4日はいわしの日です。いわしには、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。積極的に食べたい魚です。
6 (月)	ごはん 照り焼きハンバーグ かぼちゃサラダ きのこスープ	牛乳	牛乳		(たまねぎ) きゅうり たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ	米 (砂糖 でんぶん) 砂糖 でんぶん	(豚油) マヨネーズ アーモンド	(塩) しょうゆ みりん 塩 こしょう ブイヨン しょうゆ 塩こしょう ローリエ	832 kcal 26.9 g 26.9% 2.1 g	照り焼きハンバーグ 砂糖、みりん、しょうゆで作った照り焼きソースをかけたハンバーグです。給食のハンバーグはパンと組み合わせることが多いですが、今日はごはんと一緒に食べています。
7 (火)	麦ごはん 肉詰めいなり こんぶあえ 根菜のごま汁	牛乳	牛乳		(たまねぎ にんじん) キャベツ きゅうり だいこん こんにやく ごぼう しいたけ	米 麦 (でんぶん 砂糖) 砂糖	(豚油)	(しょうゆ 塩)しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	704 kcal 22.2 g 24.3% 1.8 g	根菜のごま汁 大根・にんじん・ごぼうなどの根菜をたっぷり使い、最後にねぎごまとすりごまを加え、こくと風味を出したみそ汁です。今から寒くなる季節に体を温めてくれる料理です。
8 (水)	ゆかりごはん(少なめ) わかめうどん 五色あえ	牛乳	牛乳		(しそ) にんじん ねぎ にんじん	米 麦 麵		(塩) しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 酢	644 kcal 22.5 g 16.5% 4.1 g	うどん 給食では、カレーうどん・きつねうどんなどいろいろなうどんがあります。今日は鶏肉や野菜を炊いてわかめを入れたわかめうどんです。
9 (木)	パン 大学いも 白菜と豚肉のスープ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン さつまいも 砂糖 水あめ 春雨	油 黒ごま	酢 しょうゆ しょうゆ どんこつ 酒 塩こしょう	797 kcal 22.1 g 27.6% 2.7 g	大学いも さつまいもを油で揚げてミツをかけて、ごまをふった料理です。諸説ありますが、大正初期に大学生が好んで食べたことにこの料理名は由来しています。
10 (金)	麦ごはん 中華カレー 野菜ととり肉のあえもの	牛乳	牛乳			米 麦 さつまいも 砂糖 水あめ 春雨	油 黒ごま	酢 しょうゆ しょうゆ どんこつ 酒 塩こしょう	690 kcal 23.3 g 21.0% 2.6 g	中華カレー 今日のカレーは中華カレーです。ルウを使わず、水溶き片栗粉で濃度をつけているのであっさりとしています。
14 (火)	パン マカロニのクリーム煮 サラダ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン マカロニ 小麦粉	油 バター	ワイン コンソメ 塩こしょう 塩 こしょう 酢	677 kcal 25.1 g 31.9% 2.6 g	マカロニのクリーム煮 鶏肉と煮込んだ野菜とマカロニを手作りのホワイトルウと合わせて仕上げています。
15 (水)	きのこごはん 発芽玄米入りつくね 春雨の炒め物 わかめのみそ汁	牛乳	牛乳			米 砂糖 (パン粉 発芽玄米 でんぶん 砂糖)	油 (豚油)	しょうゆ 酒 (塩 酵母エキス しょうゆ ガーリック しょうゆ)	738 kcal 28.3 g 27.8% 3.4 g	きのこごはん 旬のきのこを使った混ぜごはんです。しょうゆで味付けして油揚げやかつお節も入っています。きのこは福岡県大木町の特産品です。
16 (木)	米パン ほうれん草オムレツ スイートポテトサラダ イタリア風野菜スープ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			(米粉) パン (でんぶん)	(油)	(塩) 塩こしょう 鶏がら 塩こしょう	787 kcal 30.4 g 35.0% 3.7 g	トマト トマトには、うまみ成分であるグルタミン酸がたくさん含まれています。よく生で食べますが、加熱調理することにより酸味がとれ、食べやすくなります。今日はスープに使用しています。
17 (金)	麦ごはん ホキの野菜あんかけ せんべい汁	牛乳	牛乳			米 麦 でんぶん 砂糖	油	しょうゆ 酢 みりん 酒 しょうゆ みりん 酒	734 kcal 27.2 g 23.2% 1.8 g	せんべい汁 青森県の郷土料理で、「南部せんべい」と呼ばれる専用のせんべいを使って作る汁物です。せんべいがほどよくとろけて、だご汁のようです。
20 (月)	麦ごはん チキンカツ キャベツのごまサラダ もずく汁	牛乳	牛乳			米 麦 (パン粉 小麦粉)	油 ごま ごま油	(塩) 塩 酢 しょうゆ しょうゆ 塩	687 kcal 24.4 g 23.3% 2.0 g	ごま ごまは、そのまま食べると栄養があまり体に吸収されないで、すりつぶして食べたほうが体に吸収されます。
21 (火)	秋の香りごはん 干草焼 三色あえ 豆腐汁	牛乳	牛乳			米 さつまいも (砂糖)	(油)	しょうゆ 塩 酒 (しょうゆ 塩)	664 kcal 26.4 g 24.3% 2.3 g	秋の香りごはん 旬のさつまいもをごはんと一緒に炊き込みました。枝豆の黄緑色も加わって、彩りもきれいな味ごはんです。
22 (水)	ごはん さばのみそ煮 もやしのゆかりあえ けんちん汁	牛乳	牛乳			米 砂糖	ごま 油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 塩 酒	695 kcal 31.7 g 20.3% 2.1 g	さばのみそ煮 給食のさばのみそ煮は、魚の臭みを消すためにしょうがを使っています。
23 (木)	パン ポークビーンズ キャベツとパインのサラダ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン じゃがいも	油	ケチャップ デミソース コンソメ ワイン 塩こしょう パプリカ 酢 塩こしょう	724 kcal 32.7 g 33.4% 2.9 g	大豆 大豆には、血や筋肉を作るもとになるたんぱく質や、熱や力のもとになる脂質が肉に負けないくらいあるので、「畑の肉」といわれています。
24 (金)	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ	牛乳	牛乳			米 麦 じゃがいも	油 カレー油	ワイン 塩こしょう ガーリック カレー粉 ケチャップ ドライカレー 青じそドレッシング 塩	777 kcal 24.8 g 21.4% 2.6 g	海藻 海に囲まれている日本では、海藻の種類が豊富です。今日の海藻サラダにも3種類の海藻が入っています。
27 (月)	ごはん あじフライ 野菜のごまあえ 豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳			米 (パン粉 小麦粉)	油	(塩) (塩) しょうゆ 酒 塩	781 kcal 27.0 g 24.5% 2.2 g	みそ汁 みやま市では「みそ汁を作れる子ども」(朝食を毎日食べる子ども)の育成に取り組んでいます。給食では、いろいろなみそ汁が月に3、4回登場します。
28 (火)	ミルクコッペパン 焼きそば きゅうりのキムチ	牛乳	牛乳 (全脂粉乳 脱脂粉乳)			パン		酒 ウスター オイスター ケチャップ 塩こしょう 焼きそばソース しょうゆ 唐辛子 塩	684 kcal 29.8 g 25.4% 4.0 g	焼きそば 豚肉、えび、たまねぎ、キャベツなどのいろいろな食品を炒め、香ばしくソース味で仕上げました。
29 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル	牛乳	牛乳			米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油	しょうゆ 酒 鶏がら 豆ばんじやん	749 kcal 29.3 g 26.6% 2.3 g	木綿豆腐 木綿豆腐は、加熱した豆乳に凝固剤を加え、固まったら一度崩し、木綿の布を敷いた型に流し入れて重しを乗せて作ります。表面のザラザラは木綿の布を使っているからです。
30 (木)	パン メンチカツ キャベツのマヨネーズあえ 洋風かきたま汁	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン (パン粉 砂糖 でんぶん)	(油) 油 マヨネーズ	(しょうゆ 塩こしょう) 塩 鶏がら 塩こしょう しょうゆ	736 kcal 27.8 g 38.0% 3.3 g	メンチカツ 日本で生まれた洋食で、和製英語です。ひき肉を意味する「mince(ミンス)」がミンチとなり、さらに転じた言葉でメンチカツと呼ばれています。
31 (金)	にんじんピラフ 大根とハムのサラダ かぼちゃスープ	牛乳	牛乳			米 麦 小麦粉	油 バター 油	コンソメ 塩こしょう コンソメ 塩こしょう コンソメ 塩こしょう	733 kcal 23.9 g 30.1% 2.8 g	ハロウィン ハロウィンは毎年10月31日に行われる海外のお祭りです。かぼちゃで作るジャックオーランタン(ランブ)が有名です。今日は、ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったスープにしました。
基準値									今月の平均栄養所要量	
815 kcal									エネルギー	728 kcal
30.0 g									たんぱく質	26.4 g
25~30%									脂質エネルギー比	26.7%
2.5 g									食塩相当量	2.7 g

