



10月の献立表



2025年

甲斐市立竜王北中学校

日	献立名	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		備考
曜日		血・肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱・力になるもの		
		1群 (魚・肉・卵・大豆・大豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・麺・芋・砂糖)	6群 (油)	
10/1 (水)	バターロールパン					バターロールパン		
	牛乳		牛乳					
	チキンのクリーム煮	とり肉	牛乳 チーズ	枝豆	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム コーン しめじ エリンギ	ベジamelソース	バター	
	焼き大学芋					砂糖 蜂蜜 薩摩芋	ごま 油	
	さっぱりミネストローネ	あさり ウィナー		ブロッコリー 人参 赤坂とまと	玉ねぎ かぶ コーン パセリ	マカロニ		
2 (木)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	秋刀魚の蒲焼き	秋刀魚				砂糖 かたくり粉	ごま 油	
	野菜のそぼろに	豚肉 さつま揚げ		人参 小松菜	生姜 ごぼう つきこん	砂糖	ごま油 ごま	
	豆腐とえのき茸の味噌汁	豆腐 ベーコン みそ		ほうれん草	えのきだけ 玉ねぎ コーン			
3 (金)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	ポークカレー	豚肉	牛乳 スkimミルク 赤坂とまと	人参	しょうが 玉ねぎ りんご にんにく	じゃが芋	カレールー 油	
	海藻サラダ	ツナ	海藻ミックス	人参	キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	ごま油	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		バナナ 林檎 洋なし 桃	砂糖		
6 (月)	*十五夜献立*							
	吹き寄せご飯	とり肉 油揚げ		人参 枝豆	椎茸	米	栗	
	牛乳		牛乳					
	ぶりの照り焼き	ぶり			生姜	砂糖 かたくり粉	ごま	
	磯香和え		のり	ほうれん草 人参	キャベツ もやし コーン	砂糖		
	すまし汁	うずら卵 豆腐		人参 水菜	椎茸			
	お月見団子	小豆				お月見団子		
7 (火)	二色丼	豚肉 大豆 卵		人参	にんにく 生姜 グリーンピース	米 麦 砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
	白菜のごま和え			人参 小松菜	もやし 白菜 コーン	砂糖	ごま	
	味噌けんちん汁	豚肉 味噌		人参 小松菜	蒟蒻 蓮根 大根 ねぎ		ごま油	
	オレンジ				オレンジ			
8 (水)	ココア揚げパン					ココアパン ミルクココア 砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
	ダブルポテサラ	ツナ 卵		人参	胡瓜 セロリー 玉ねぎ グリーンピース	じゃが芋 砂糖 ポテトチップス	マヨネーズ コンドレッシング	
	肉団子スープ	豚肉 大豆 豆腐 卵		小松菜 人参	玉ねぎ 生姜 コーン 椎茸	マロニー パン粉	ごま油	
	ラフランスゼリー					ラフランスゼリー		
9 (木)	豚キムチ丼	豚肉 味噌 厚揚げ		人参 青梗菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ漬け	米 麦 砂糖	ごま ごま油	
	牛乳		牛乳					
	もやしのナムル	豆板醤		人参 小松菜	蒟蒻 もやし		ごま ごま油	
	わかめスープ	豆腐	わかめ		ねぎ 大根 コーン		ごま ごま油	
10 (金)	*目の愛護デー献立*							
	五色の花結び				五色の花結び	米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鮭の塩焼き	鮭						
	人参シリシリ	卵 油揚げ		人参 いんげん	切り干大根 えのき茸 椎茸	砂糖	ごま 油	
	豆腐の味噌汁	豆腐 みそ		小松菜	大根 玉ねぎ	おじゃがもちボール		
	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト		
14 (火)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	お好み焼きハンバーグ	豚肉 大豆 卵	鯉節 青のり	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ	パン粉		
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	パプリカ	キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	油	
	じゃが芋の味噌汁	厚揚げ 味噌		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋		
15 (水)	ヨーグルト		ヨーグルト					
	ハムカツサンド	ハムカツ				丸パン	油	
	牛乳		牛乳					
	キャベツとツナのサラダ	ツナ		人参	キャベツ コーン 胡瓜		ナムルドレッシング	
	マカロニスープ	ベーコン		人参 小松菜	レタス	マカロニ		
オレンジ				オレンジ				

16 (木)	*世界食糧デー献立*							
	もち麦ご飯					米	もち麦	
	牛乳		牛乳					
	豚肉の生姜炒め	豚肉 味噌		パプリカ	玉ねぎ 黄ピーマン にんにく 生姜 りんご	砂糖 かたくり粉	油	
	薩摩芋のサラダ	とり肉		人参 枝豆	蓮根 胡瓜 コーン	薩摩芋	ごま ソーダ・レタス	
17 (金)	かぶの味噌汁	味噌 油揚げ 豆腐		小松菜	かぶ 玉ねぎ			
	食育の日献立							
	食パン キャラメルジャム					食パン キャラメルジャム		
	牛乳		牛乳					
	プロテッド	タラ		赤坂とまと 枝豆	生姜 にんにく 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	
20 (月)	キャベツのブレイゼ	ベーコン			キャベツ にんにく		バター	
	たもぎたけスープ	とり肉		人参 小松菜	玉ねぎ たもぎ茸	マロニー		
	ゼリーポンチ					カクテルゼリー 苺ゼリー ナタデココ		
						サイダー オレンジジュース		
21 (火)	麦ご飯					米	麦	
	牛乳		牛乳					
	焼き栗コロッケ					焼き栗コロッケ	油	
	南瓜とじゃが芋のそぼろに	とり肉		人参 南瓜	生姜 グリンピース	砂糖 かたくり粉 じゃが芋	油	
	もずくの味噌汁	豆腐 みそ	もずく	人参 ニラ	玉ねぎ しめじ			
22 (水)	タビオカプリン		牛乳			タビオカ プリンの素		
	麦ご飯					米	麦	
	牛乳		牛乳					
	鰯のごま味噌焼き	鰯 みそ			にんにく 生姜	砂糖 かたくり粉	ごま	
	野菜のキムチ和え	ちくわ		人参	キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	ごま ごま油	
23 (木)	のっぺい汁	とり肉 豆腐 油揚げ		人参 小松菜	大根 蒟蒻 ねぎ	かたくり粉		
	きな粉団子	きな粉				白玉団子 砂糖		
	麻婆丼	豚肉 大豆 甜麺醤 みそ ｺﾅﾅﾄﾞ 豆板醤 豆腐		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 椎茸	かたくり粉 砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳			米	麦	
	マロニーの中華和え	卵 ハム		人参 小松菜	きゅうり	マロニー	ｶﾅﾄﾞ ｺﾅﾅﾄﾞ ｺﾅﾅﾄﾞ	
24 (金)	わかめスープ		わかめ		ねぎ		ごま ごま油	
	UFOゼリー				パイ	白玉団子 クールゼリー		
	五目うどん	豚肉 かまぼこ 油揚げ		人参 ほうれん草	椎茸 玉ねぎ ねぎ	うどん		
	牛乳		牛乳					
	信田煮	油揚げ 豆腐 とり肉		人参	玉ねぎ	砂糖		
25 (土)	もやしのごま和え			人参 小松菜	もやし 白菜 コーン	砂糖	ごま	
	薩摩芋蒸しパン		チーズ 牛乳			ホットケーキミックス粉 薩摩芋		
	麦ご飯					米	麦	
	牛乳		牛乳					
	スコッチエッグ	うすら卵 豚肉 大豆 卵	牛乳	人参 パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ	パン粉 薄力粉 砂糖	油	
26 (日)	カレーきんぴら	豚肉 さつま揚げ 大豆		人参 いんげん	ごぼう 蒟蒻	砂糖	油	
	麩の味噌汁	ふ 豆腐 みそ		小松菜	キャベツ 玉ねぎ			
	バングラタン&ガーリックスティック	豚肉 大豆	チーズ	人参 赤坂とまと 枝豆	玉ねぎ エリンギ 生姜 にんにく 香草	食パン	オリーブオイル	
	牛乳		牛乳					
	アイリッシュポテト	ベーコン	牛乳	パセリ	キャベツ	じゃが芋	バター	
27 (月)	レタスのスープ	あさり		小松菜 人参	レタス コーン 玉ねぎ			
	竜王北中学校創立記念献立							
	お赤飯	甘納豆				米	餅米	ごま
	ジョア		ジョア					
	チキンカツ	とり肉				薄力粉 パン粉	油	
28 (火)	こぎつねサラダ		しらす干し わかめ	人参	キャベツ きくらげ		ごま	
	かきたま汁	卵 豆腐		人参	えのきたけ ねぎ	かたくり粉		
	苺ババロア		牛乳			苺ババロアの素	チョコレート	
	麦ご飯					米	麦	
	牛乳		牛乳					
29 (水)	カツオフライ	鰹				パン粉	油	
	炒り豆腐	豆腐 卵 とり肉		人参 いんげん	生姜 ねぎ 玉ねぎ 椎茸	砂糖	油	
	豚汁	豚肉 みそ		人参 小松菜	ごぼう 大根 蒟蒻 しめじ		ごま油	
	オレンジ				オレンジ			
30 (木)	*ハロウィン献立*							
	ハロウィンカレー	とり肉	牛乳 スキムミルク	人参 赤坂とまと	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン りんご グリーンピース 野菜生活	米	麦	バター カレールー
	牛乳		牛乳					
	パンプキンサラダ	ベーコン	チーズ	南瓜 パプリカ	黄ピーマン コーン 胡瓜 玉ねぎ レモン果汁	砂糖	油	
	魔女ポンチ				みかん 桃 洋なし 林檎	カクテルゼリー ナタデココ		
31 (金)						サイダー ゆかりドリンク		

※献立は都合により変更する場合があります。