



# 令和7年度 10月の学校給食予定献立表

大和町学校給食センター

| 日  | 曜 | 給食のない<br>学校 学年<br>など                            | ス<br>プ<br>ー<br>ン | 献 立 名                                                                                                                   | 赤の食べ物                                        | 緑の食べ物                                                          | 黄の食べ物                                                    | 栄 養 価 ・ 小<br>エ ネ ル ギ ー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>脂 質 (g)<br>塩 分 (g) | 栄 養 価 ・ 中<br>エ ネ ル ギ ー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>脂 質 (g)<br>塩 分 (g) |
|----|---|-------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|    |   |                                                 |                  |                                                                                                                         | 血や筋肉や骨になる<br>(たんぱく質・カルシウム)                   | 体の調子を整える<br>(ビタミン・ミネラル)                                        | 熱や力になる<br>(炭水化物・脂質)                                      |                                                                  |                                                                  |
| 1  | 水 | 吉岡小2年<br>小野小6年                                  | ◎                | 背割りコッペパン<br>ロングウインナー<br>ジャーマンポテト<br>わかめスープ<br><div>パンにはさんで<br/>食べましょう。</div> <div>大和中3年1組<br/>M・Sさん<br/>リクエストメニュー</div> | 牛乳<br>ベーコン なた豆<br>豆腐 わかめ<br>ウインナー            | しょうが たまねぎ<br>トマト 根深ねぎ パセリ<br>根深ねぎ                              | コッペパン<br>砂糖 じゃがいも バター<br>ごま                              | 572<br>26.0<br>25.0<br>3.2                                       | 728<br>32.3<br>30.8<br>4.1                                       |
| 2  | 木 | 小野小2年<br>宮床中                                    |                  | ごはん<br>さばの照り焼き<br>切干大根のキムチ炒め<br>けんちん汁<br><div>小骨に注意して食べましょう</div> <div>かむかむデー</div>                                     | 牛乳<br>さば 豚肉 かつお節<br>鶏肉 豆腐                    | 切干大根 ごぼう<br>だいこん たまねぎ<br>にら にんじん にんにく<br>根深ねぎ                  | ごはん<br>米サラダ油 砂糖<br>ごま油 さといも                              | 573<br>30.7<br>15.3<br>2.1                                       | 738<br>38.2<br>17.7<br>2.8                                       |
| 3  | 金 | 宮床小1・2年<br>宮床中                                  |                  | まいだけごはん<br>お月見うさぎハンバーグ<br>れんごんのきんぴら<br>白玉団子汁 お月見ゼリー<br><div>食育かるたメニュー</div>                                             | 牛乳<br>かつお節 鶏肉 豚肉<br>油揚げ なた豆                  | 絹さやえんどう<br>ごぼう だいこん たまねぎ<br>にんじん 根深ねぎ れんこん<br>みかん 乾しいたけ まいだけ   | ごはん<br>砂糖 片栗粉 米サラダ油<br>こんにゃく ごま<br>白玉もち ゼリー              | 687<br>22.5<br>15.0<br>3.4                                       | 895<br>30.1<br>18.1<br>4.4                                       |
| 6  | 月 | 吉田小5・6年<br>小野小1年<br>宮床中1・2年                     |                  | ごはん<br>あじのスタミナ焼き<br>じゃがいものそぼろ煮<br>豆腐と小松菜のみそ汁<br><div>小骨に注意して<br/>食べましょう</div>                                           | 牛乳<br>あじ 豚肉<br>かたくちいわし<br>みそ 豆腐 油揚げ          | 小松菜 さやいんげん<br>しょうが だいこん<br>たけのこ たまねぎ<br>にんじん                   | ごはん<br>米サラダ油 しらたき<br>じゃがいも 片栗粉<br>砂糖                     | 597<br>31.5<br>16.9<br>2.4                                       | 765<br>38.8<br>19.5<br>3.1                                       |
| 7  | 火 | 吉田小1・2年                                         |                  | ごはん<br>宮城県産にらたま<br>ホイコーロー<br>えびボールスープ                                                                                   | 牛乳<br>鶏卵 豚肉<br>みそ えび 魚肉すり身                   | 青ピーマン キャベツ<br>小松菜 しょうが<br>たけのこ たまねぎ にら<br>にんじん にんにく            | ごはん<br>米サラダ油 砂糖<br>片栗粉 ごま油<br>じゃがいも                      | 617<br>24.5<br>19.0<br>2.7                                       | 788<br>30.0<br>22.3<br>3.5                                       |
| 8  | 水 | 鶴巣小                                             |                  | 米粉パン<br>焼き栗コロッケ<br>いんげんのツナ炒め<br>肉うどん                                                                                    | 牛乳<br>ツナ かつお節 豚肉<br>油揚げ                      | さやいんげん 小松菜<br>とうもろこし にんじん<br>根深ねぎ<br>乾しいたけ                     | 米粉パン<br>米サラダ油 砂糖 パン粉<br>いりごま うどん 小麦粉<br>じゃがいも さつまいも 栗    | 669<br>30.8<br>24.5<br>3.3                                       | 893<br>39.3<br>31.6<br>4.4                                       |
| 9  | 木 | 吉田小1・2年                                         |                  | ごはん(わかめふりかけ)<br>笹かまぼこのしょうゆあんかけ<br>五目豆<br>宮城県産雪菜のみそ汁                                                                     | 牛乳<br>笹かまぼこ 鶏肉 豆腐<br>油揚げ 大豆 昆布<br>かたくちいわし みそ | えだまめ ごぼう<br>だいこん たけのこ<br>にんじん 根深ねぎ<br>雪菜                       | ごはん<br>砂糖 片栗粉<br>サラダ油 こんにゃく<br>じゃがいも                     | 564<br>28.2<br>14.1<br>2.6                                       | 714<br>34.0<br>16.0<br>3.2                                       |
| 10 | 金 | 吉岡小                                             | ◎                | ポークカレーライス<br>(麦ごはん・ポークカレーの具)<br>ブルーベリーゼリー和え<br><div>目の愛護デー</div>                                                        | 牛乳<br>豚肉                                     | グリーンピース しょうが<br>たまねぎ にんじん にんにく<br>パインアップル ブルーベリー<br>みかん もも りんご | ごはん<br>大麦 米サラダ油<br>じゃがいも ゼリー 砂糖                          | 681<br>19.9<br>17.8<br>2.2                                       | 876<br>24.0<br>20.8<br>2.8                                       |
| 13 | 月 | スポーツの日                                          |                  |                                                                                                                         |                                              |                                                                |                                                          |                                                                  |                                                                  |
| 14 | 火 |                                                 |                  | ごはん<br>肉そぼろ<br>小松菜の煮びたし<br>おじゃかもち汁                                                                                      | 牛乳<br>豚肉 鶏肉 ミートツッ<br>大豆 みそ かつお節<br>油揚げ       | ごぼう 小松菜<br>しょうが だいこん<br>にんじん 根深ねぎ<br>えのきだけ                     | ごはん<br>砂糖 片栗粉<br>米サラダ油<br>おじゃかもち                         | 652<br>28.8<br>19.5<br>2.8                                       | 840<br>36.0<br>23.1<br>3.5                                       |
| 15 | 水 | 鶴巣小<br>小野小6年                                    | ◎                | ココアパン<br>ミートオムレツ<br>カラフルポテト<br>野菜スープ                                                                                    | 牛乳<br>ミートオムレツ<br>ベーコン レンズ豆<br>ウインナーソーセージ     | えだまめ キャベツ<br>だいこん たまねぎ<br>とうもろこし にんじん                          | ココアパン<br>じゃがいも バター<br>米サラダ油                              | 614<br>22.0<br>26.3<br>3.2                                       | 802<br>27.5<br>33.3<br>4.1                                       |
| 16 | 木 | 吉田小4年<br>小野小6年                                  | ◎                | ガハオライス<br>(麦ごはん・ガハオライスの具)<br>春雨スープ<br>ぶどうゼリー                                                                            | 牛乳<br>豚肉 大豆 ベーコン                             | 赤ピーマン しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>にんにく 根深ねぎ<br>バジル 乾しいたけ              | ごはん<br>大麦 米サラダ油<br>砂糖 片栗粉 春雨<br>ごま油 ゼリー                  | 636<br>24.4<br>18.7<br>2.2                                       | 812<br>29.7<br>22.1<br>2.8                                       |
| 17 | 金 | 大和中                                             |                  | ごはん<br>たららの香味ソースかけ<br>筑前煮<br>大和町産まいだけのすまし汁<br><div>小骨に注意して食べましょう</div>                                                  | 牛乳<br>たら 鶏肉 絹揚げ<br>かつお節 なた豆 豆腐               | ごぼう さやいんげん<br>しょうが たけのこ<br>にんじん 根深ねぎ<br>乾しいたけ まいだけ             | ごはん<br>米サラダ油 砂糖<br>ごま油 こんにゃく<br>春雨 片栗粉                   | 596<br>28.6<br>17.0<br>3.0                                       | 763<br>35.2<br>19.6<br>4.0                                       |
| 20 | 月 | 吉岡小、宮床小<br>鶴巣小                                  | ◎                | 油ふ丼<br>(麦ごはん・油ふ丼の具)<br>ごぼうサラダ<br>さつまいもと栗のタルト<br><div>宮床小6年<br/>A・Sさん<br/>リクエストメニュー</div>                                | 牛乳<br>鶏肉 鶏卵<br>ハム 豆乳                         | 絹さやえんどう きゅうり<br>ごぼう しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>しいたけ                  | ごはん<br>大麦 油ふ しらたき<br>砂糖 ごま マヨネーズ<br>さつまいも 米粉 栗           | 702<br>24.4<br>22.7<br>2.3                                       | 871<br>29.8<br>25.7<br>3.2                                       |
| 21 | 火 |                                                 |                  | ごはん<br>鶏肉のレモン風味<br>もやしのナムル<br>ひだまりすいとん汁<br><div>大和中3年2組<br/>I・Hさん<br/>リクエストメニュー</div>                                   | 牛乳<br>鶏肉 豚肉<br>かつお節                          | きゅうり だいこん<br>にんじん 根深ねぎ<br>乾しいたけ まいだけ<br>レモン                    | ごはん<br>片栗粉 米サラダ油<br>砂糖 ドレッシング<br>すいとん                    | 639<br>30.1<br>16.6<br>2.9                                       | 808<br>35.8<br>18.8<br>3.6                                       |
| 22 | 水 | 吉岡小4年<br>落合小4年<br>小野小4年                         | ◎                | ミルクパン<br>ハンバーグデミグラスソース<br>きのこペンネのソテー<br>クラムチャウダー<br><div>宮床小6年<br/>A・Sさん<br/>リクエストメニュー</div>                            | 牛乳<br>鶏肉 豚肉<br>ハム ベーコン あさり<br>脱脂粉乳 生クリーム     | たまねぎ にんじん<br>にんにく パセリ<br>エリンギ マッシュルーム                          | ミルクパン<br>砂糖 ペンネマカロニ<br>オリーブ油 米サラダ油<br>じゃがいも 片栗粉          | 677<br>28.9<br>26.6<br>3.1                                       | 883<br>36.6<br>33.4<br>3.9                                       |
| 23 | 木 | 宮床小、吉田小、<br>鶴巣小、落合小                             |                  | ごはん<br>春巻き<br>大根サラダ<br>豆腐の中華煮                                                                                           | 牛乳<br>ツナ 豚肉 豆腐                               | キャベツ きゅうり グリンピース<br>しょうが だいこん<br>たけのこ たまねぎ にんじん<br>にんにく 乾しいたけ  | ごはん<br>米サラダ油 砂糖<br>片栗粉 ごま油<br>春雨 小麦粉                     | 669<br>27.9<br>22.8<br>2.3                                       | 866<br>35.1<br>28.7<br>2.9                                       |
| 24 | 金 | 小野小4年<br>宮床中                                    | ◎                | 豚肉のハヤシライス<br>(麦ごはん・豚肉のハヤシライスの具)<br>まめめサラダ<br>さつまいもと栗のタルト<br><div>吉岡小・宮床小・鶴巣小のみにつきます。</div>                              | 牛乳<br>豚肉<br>ハム 大豆                            | えだまめ グリンピース<br>とうもろこし トマト<br>にんじん<br>マッシュルーム                   | ごはん<br>大麦 米サラダ油<br>じゃがいも ドレッシング                          | 697<br>26.4<br>11.5<br>2.7                                       | 888<br>32.3<br>27.8<br>3.3                                       |
| 27 | 月 |                                                 |                  | ごはん<br>鶏肉のからあげ<br>わかめとツナのサラダ<br>豚汁<br><div>宮床小6年<br/>T・Eさん<br/>リクエストメニュー</div>                                          | 牛乳<br>鶏肉 わかめ ツナ<br>豚肉 みそ 豆腐                  | きゅうり ごぼう<br>しょうが だいこん<br>にんじん にんにく<br>根深ねぎ                     | ごはん<br>片栗粉 米サラダ油<br>ドレッシング さといも<br>こんにゃく                 | 627<br>34.4<br>19.2<br>2.7                                       | 795<br>41.6<br>22.1<br>3.5                                       |
| 28 | 火 | 吉岡小4年                                           |                  | ごはん<br>豆腐ハンバーグおろしソース<br>ブロッコリーのおかかマヨ和え<br>なめこのみそ汁<br><div>大和中3年3組<br/>S・Iさん<br/>リクエストメニュー</div>                         | 牛乳<br>豆腐 鶏肉 豚肉<br>ハム かつお節<br>かたくちいわし みそ      | きゅうり だいこん たまねぎ<br>にんじん ブロッコリー<br>根深ねぎ<br>なめこ                   | ごはん<br>砂糖 片栗粉<br>マヨネーズ じゃがいも<br>パン粉                      | 598<br>25.2<br>17.8<br>2.4                                       | 775<br>31.1<br>21.2<br>3.4                                       |
| 29 | 水 | 宮床中2年                                           | ◎                | 食パン(いちごジャム)<br>かぼちゃのコロッケ<br>キャロットラペ<br>ABCコンソメスープ<br><div>大和中3年4組<br/>R・Mさん<br/>リクエストメニュー</div>                         | 牛乳<br>ツナ 豚肉                                  | かぼちゃ きゅうり 小松菜<br>セロリー たまねぎ<br>とうもろこし にんじん<br>いちご               | 食パン 小麦粉 パン粉<br>米サラダ油 じゃがいも<br>マカロニ ドレッシング<br>コロッケ ジャム 砂糖 | 617<br>21.6<br>21.8<br>2.5                                       | 742<br>31.1<br>21.2<br>3.4                                       |
| 30 | 木 | 吉岡小5・6年<br>吉田小6年<br>鶴巣小、落合小<br>小野小5・6年<br>宮床中2年 |                  | ごはん<br>焼ききょうざ(2個)<br>きゅうりとメンマの和え物<br>みそスープ                                                                              | 牛乳<br>豚肉 鶏肉<br>豆腐 みそ                         | キャベツ きゅうり<br>しょうが とうもろこし<br>にら にんじん メンマ<br>もやし                 | ごはん<br>ごま油 ごま 米サラダ油<br>植物油 小麦粉                           | 574<br>21.5<br>17.6<br>2.4                                       | 711<br>25.4<br>19.3<br>2.8                                       |
| 31 | 金 | 吉岡小5・6年<br>吉田小5・6年<br>鶴巣小、落合小<br>小野小5・6年        | ◎                | 豚丼<br>(麦ごはん・豚丼の具)<br>チンゲンサイのスープ<br>アセロラゼリー                                                                              | 牛乳<br>豚肉 ハム                                  | グリーンピース ごぼう<br>しょうが たまねぎ<br>チンゲンサイ にんじん<br>根深ねぎ きくらげ 乾しいたけ     | ごはん<br>大麦 米サラダ油<br>しらたき 砂糖<br>ごま油 ゼリー                    | 642<br>25.2<br>19.6<br>2.6                                       | 815<br>30.9<br>22.9<br>3.3                                       |

\*太字は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。  
\*都合により献立を変更する場合があります。  
\*スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきます。

## たいわの食育かるたメニュー (10月3日)



① 満月におそなえ  
すすきにお団子  
秋のくだもの



10月～1月は、リクエスト給食実施月間です。  
毎月各小学校6年生考案の献立と中学校3年生  
考案の献立が登場しますので、おたのしみに！

【さつまいもと栗のタルト】  
(1個当たりの栄養価)  
エネルギー 105kcal  
たんぱく質 0.7g  
脂質 4.9g 塩分 0.0g  
\*10/24(金)の栄養価には  
含まれていません。

| 平 均 (基 準)    | 小学校        | 中学校        |
|--------------|------------|------------|
| エネルギー (Kcal) | 632(663)   | 808(830)   |
| たんぱく質 (g)    | 26.5(25.0) | 32.7(31.0) |
| 脂 質 (g)      | 19.9(19.0) | 23.6(22.5) |
| 塩 分 (g)      | 2.7(2.0)   | 3.4(2.5)   |

### 今月の地場産品

☆町内産：米、まいだけ、しいたけ、きくらげ、  
青ピーマン、根深ねぎ  
☆県内産：牛乳、パン、大麦、豚肉、鶏卵、わかめ、  
大豆、なめこ、赤ピーマン、きゅうり、  
小松菜、チンゲンサイ、にら、雪菜



★はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてましょう★

防 衛 省  
(調整交付金事業)

\*大和町では「特定防衛施設周辺整備調整交付金」の補助を受けて給食費の無償化事業を実施しています。