

# 10月(前半)献立

今月の食育目標:偏食をなくそう

令和7年度  
真田中学校

| 日       | 牛乳 | 予定献立            | 主な食材                            |              |             |                             |                  |             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 今月の<br>メッセージ☆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|----|-----------------|---------------------------------|--------------|-------------|-----------------------------|------------------|-------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |    |                 | 主に体の組織を作る                       |              | 主に体の調子を整える  |                             | 主に熱や力になる         |             |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    |                 | 1群<br>肉魚卵豆類                     | 2群<br>牛乳小魚海藻 | 3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の野菜果物              | 5群<br>穀類芋類砂糖     | 6群<br>油脂類   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1<br>水  | ○  | 発芽玄米入りご飯        |                                 |              |             |                             |                  | 精白米,発芽玄米    | 781 kcal                      | い<br>わ<br>し<br>の<br>日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         |    | 牛乳&小魚&梨         |                                 | 牛乳,小魚        |             | 梨                           |                  |             | 31.0 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | 厚揚げのチリソースがけ     | 生揚げ,鶏肉                          |              | にんじん        | しょうが,たまねぎ,ねぎ                | 三温糖,てんぷん         | サラダ油        | 24.2 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | 春雨サラダ           |                                 |              | にんじん,水菜     | キャベツ,もやし                    | 緑豆はるさめ,砂糖        | サラダ油,ごま油,ごま | 2.2 g                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | そばろ汁            | 鶏肉                              |              | チンゲンサイ      | しょうが,だいこん,たまねぎ,ねぎ           | こんにゃく,じゃがいも,てんぷん | サラダ油        |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2<br>木  | ○  | 発芽玄米入りご飯        |                                 |              |             |                             |                  | 精白米,発芽玄米    | 747 kcal                      | て<br>い<br>こ<br>十<br>、<br>わ<br>で<br>月<br>な<br>し<br>、<br>四<br>日<br>は<br>一<br>日<br>で<br>漢<br>日<br>は<br>し<br>字<br>早<br>語<br>よ<br>て<br>い<br>呂<br>う<br>書<br>で<br>合<br>？<br>く<br>す<br>わ<br>と<br>が<br>せ<br>と<br>が<br>せ<br>三<br>で<br>鯛<br>日<br>は<br>い<br>、<br>い<br>わ<br>し<br>の<br>魚<br>わ<br>し<br>の<br>へ<br>し<br>の<br>ん<br>を<br>日<br>に<br>使<br>弱<br>っ<br>と<br>い<br>た<br>言<br>と<br>献<br>わ<br>書<br>立<br>れ<br>き<br>に<br>て<br>ま<br>し<br>い<br>す<br>ま<br>ま<br>。<br>し<br>ず<br>さ<br>た<br>。<br>そ                                                                                                                              |
|         |    | 牛乳&小魚           |                                 | 牛乳,小魚        |             |                             |                  |             | 30.1 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | おろしがけハンバーグ      | 豚肉,豆腐                           |              |             | たまねぎ,えのきたけ,だいこん             | てんぷん,パン粉,砂糖      | サラダ油        | 21.3 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | ゆかりあえ           |                                 |              | にんじん,ゆかり    | キャベツ,もやし,きゅうり               | 砂糖               |             | 2.5 g                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | きのこけんちん汁        | 豆腐                              |              | にんじん,こまつな   | ごぼう,だいこん,えのきたけ,しめじ,ねぎ       | こんにゃく            | サラダ油        |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3<br>金  | ○  | 発芽玄米入りご飯        | い<br>わ<br>し<br>の<br>日<br>献<br>立 |              |             |                             |                  | 精白米,発芽玄米    | 798 kcal                      | 十五夜献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         |    | 牛乳              |                                 | 牛乳           |             |                             |                  |             | 29.9 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | いわしの竜田揚げ        | いわし                             |              |             |                             | てんぷん             | 米油          | 27.0 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | じゃが芋のしゃきしゃきサラダ  | ツナ                              |              | にんじん        | キャベツ,きゅうり                   | じゃがいも,砂糖         | ごま油         | 2.7 g                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | 大根とえのきのみそ汁      | 油揚げ,味噌                          |              | にんじん,こまつな   | だいこん,えのきたけ,ねぎ               |                  |             |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6<br>月  | ○  | 三色そばろ丼          | 鶏肉,鶏卵                           |              | えだまめ        | たまねぎ                        | 精白米,発芽玄米,砂糖      | サラダ油        | 865 kcal                      | 十五夜献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         |    | 牛乳&小魚           |                                 | 牛乳,小魚        |             |                             |                  |             | 36.2 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | 磯浸し             |                                 | のり           | ほうれんそう      | キャベツ,もやし                    | 砂糖               |             | 23.9 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | 鶏さのこ汁           | 鶏肉,豆腐                           |              | こまつな        | 椎茸,しめじ,えのきたけ,ねぎ             | てんぷん             |             | 3.1 g                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | みたらし団子          |                                 |              |             |                             | 白玉団子,砂糖,てんぷん     |             |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7<br>火  | ○  | うどん風ソフト麺        |                                 |              |             |                             | ソフト麺             |             | 808 kcal                      | 十五夜献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         |    | 牛乳              |                                 | 牛乳           |             |                             |                  |             | 32.9 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | じゃが丸くん          |                                 | チーズ          |             |                             | じゃがいも,てんぷん       | 米油          | 23.6 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | 大豆ときゅうりのコロコロサラダ | 大豆                              |              | にんじん        | きゅうり,キャベツ,レモン果汁             | 砂糖               | オリーブ油       | 2.5 g                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | カレー南蛮汁          | 鶏肉,油揚げ                          |              | にんじん        | にんにく,たまねぎ,しめじ,はくさい,えのきたけ,ねぎ | てんぷん             | サラダ油        |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 8<br>水  | ○  | 発芽玄米入りご飯        |                                 |              |             |                             |                  | 精白米,発芽玄米    | 779 kcal                      | 十<br>五<br>夜<br>の<br>芋<br>宴<br>、<br>月<br>名<br>を<br>お<br>六<br>月<br>は<br>み<br>日<br>し<br>り<br>な<br>は<br>、<br>え<br>十<br>一<br>月<br>し<br>五<br>豆<br>を<br>、<br>夜<br>名<br>め<br>す<br>て<br>月<br>で<br>す<br>し<br>る<br>き<br>。<br>と<br>な<br>こ<br>も<br>共<br>じ<br>の<br>呼<br>に<br>の<br>日<br>ば<br>豊<br>花<br>は<br>れ<br>作<br>と<br>里<br>ま<br>を<br>、<br>芋<br>す<br>願<br>月<br>、<br>。<br>い<br>見<br>枝<br>ま<br>団<br>豆<br>し<br>子<br>な<br>た<br>を<br>ど<br>。<br>供<br>そ<br>里<br>え<br>の<br>芋<br>て<br>年<br>や<br>、<br>に<br>枝<br>美<br>収<br>豆<br>し<br>穫<br>し<br>を<br>い<br>し<br>供<br>月<br>た<br>え<br>を<br>初<br>る<br>観<br>も<br>の<br>な<br>の<br>て<br>が |
|         |    | 牛乳&小魚           |                                 | 牛乳,小魚        |             |                             |                  |             | 30.3 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | 白身魚の甘酢あんかけ      | バス(魚)                           |              | にんじん,青ピーマン  | にんにく,しょうが,たまねぎ              | 砂糖,てんぷん          | 米油,サラダ油     | 22.9 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | もやしとピーマンの塩昆布和え  |                                 | 塩昆布          | にんじん,青ピーマン  | もやし,コーン                     |                  | サラダ油,ごま油    | 2.8 g                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | 辛み豆腐汁           | 竹輪,豆腐,味噌                        |              | にんじん,こまつな   | たまねぎ,えのきたけ,はくさい             |                  | ごま油         |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 9<br>木  | ○  | 発芽玄米入りご飯        |                                 |              |             |                             |                  | 精白米,発芽玄米    | 723 kcal                      | 十五夜献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         |    | 牛乳&小魚           |                                 | 牛乳,小魚        |             |                             |                  |             | 26.0 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | 切り干し大根の炒め煮      | さつま揚げ,油揚げ                       |              | にんじん        | 切干しだいこん,椎茸                  | 砂糖               | サラダ油        | 16.4 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | 糸寒天のサラダ         |                                 | 寒天           | にんじん        | キャベツ,だいこん,きゅうり,コーン          | 砂糖               |             | 2.6 g                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | 白菜と肉団子のスープ      | 鶏肉,豚肉                           |              | こまつな        | はくさい,しめじ,たけのこ,しょうが,ねぎ       | 緑豆はるさめ,てんぷん      |             |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10<br>金 | ○  | 発芽玄米入りご飯        |                                 |              |             |                             |                  | 精白米,発芽玄米    | 787 kcal                      | 十五夜献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         |    | 牛乳              |                                 | 牛乳           |             |                             |                  |             | 29.3 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | ちくわのかば焼き        | 竹輪                              |              |             |                             | てんぷん,砂糖          | 米油          | 24.1 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | ビーフンサラダ         |                                 | のり           | にんじん        | きゅうり,キャベツ,もやし               | ビーフン,砂糖          | 卵不使用マヨネーズ   | 3.1 g                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | ニラたま汁           | 鶏肉,豆腐,鶏卵                        |              | にんじん,にら     | たまねぎ,えのきたけ                  | てんぷん             |             |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 14<br>火 | ○  | 発芽玄米入りご飯        |                                 |              |             |                             |                  | 精白米,発芽玄米    | 754 kcal                      | 十五夜献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         |    | 牛乳              |                                 | 牛乳           |             |                             |                  |             | 33.6 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | かつおの揚げ煮         | かつお,味噌                          |              |             |                             | てんぷん,じゃがいも,砂糖    | 米油          | 19.0 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | 小松菜としらすのおかか和え   | かつお節                            | しらす干し        | こまつな,にんじん   | キャベツ,きゅうり                   |                  |             | 2.6 g                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | 豆腐と長ねぎのみそ汁      | 油揚げ,豆腐,味噌                       |              |             | だいこん,えのきたけ,ねぎ               |                  |             |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 15<br>水 | ○  | 発芽玄米入りご飯        |                                 |              |             |                             |                  | 精白米,発芽玄米    | 777 kcal                      | 十五夜献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         |    | 牛乳&小魚           |                                 | 牛乳,小魚        |             |                             |                  |             | 31.0 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | カレー五目豆          | 大豆,鶏肉                           |              | にんじん        | ごぼう,れんこん                    | こんにゃく,じゃがいも,砂糖   | サラダ油        | 23.9 g                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | コールスローサラダ       |                                 |              | にんじん        | キャベツ,きゅうり,コーン               | 砂糖               | 卵不使用マヨネーズ   | 2.7 g                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |    | ふのみそ汁           | 油揚げ,味噌                          | わかめ          | にんじん        | だいこん,たまねぎ,えのきたけ             | 焼きふ              |             |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

お知らせ ~小魚について~

真田中学校給食にて毎日出ていました「小魚」ですが、原材料高騰等の事情のため、10月より月・水・木曜日の週3回程度に変更いたします。

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>

★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしく願いいたします