

10月(後半)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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の 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 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類			
16 木	○	キンパ風混ぜ寿司	豚肉 ,卵	のり	にんじん,こまつな	たくあん	精白米,発芽玄米, 砂糖	ごま油,ごま	721 kcal	10月 16日は 世界食糧 デー 広人国 がひ連 るとに 飢りよ 餓がっ な協て ど力世 をし界 解合の 決い食 し「糧 て「問 いす題 くべを こて考 とのえ が人る 目に日 的食と て料し すをて 。」「制 を定 実さ 現れ まし 。し 世た 界。に 一	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					30.7 g		
		もやしのナムル			にんじん	もやし,きゅうり	砂糖	ごま油,ごま	16.2 g		
		辛みワタンスープ	豚肉,みそ		にんじん, チンゲンサイ	しょうが,ねぎ,たまねぎ, しめじ,はくさい		サラダ油,ごま油	3.1 g		
		ヨーグルト		ヨーグルト							
17 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		794 kcal		
		牛乳		牛乳					30.3 g		
		鶏肉とポテのおいだれ和え	鶏肉			たまねぎ,にんにく,レモン果汁, りんごペースト	てんぶん,砂糖, じゃがいも	米油	23.1 g		
		大根サラダ			にんじん	だいこん,キャベツ,きゅうり		サラダ油	2.6 g		
		はくさいと油揚げのみそ汁	油揚げ,味噌		にんじん,こまつな	はくさい,えのきたけ,ねぎ					
21 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		806 kcal		
		牛乳		牛乳					34.6 g		
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		ねぎ	てんぶん,砂糖, じゃがいも	米油	25.4 g		
		卵の花の炒り煮	竹輪,油揚げ,おから		にんじん	椎茸,ねぎ	砂糖	サラダ油	2.9 g		
		かみなり汁	豆腐,鶏肉		にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん,ねぎ		ごま油			
22 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		717 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					27.3 g		
		スペイン風オムレツ	ベーコン(ノンアレル ゲン),鶏卵	牛乳,生クリーム, チーズ	パプリカ, 青ピーマン	たまねぎ,えのきたけ	じゃがいも	サラダ油	23.0 g		
		グリーンサラダ			ブロッコリー,水菜	キャベツ	砂糖	サラダ油	2.6 g		
		玉ねぎとベーコンのスープ	ベーコン(ノンアレル ゲン)		にんじん,パセリ, こまつな	たまねぎ,はくさい, セロリー,しめじ		オリーブ油			
23 木	○	ターメリックライス					精白米,発芽玄米		899 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					27.7 g		
		キーマカレー	豚肉		にんじん,青ピーマン, パセリ	にんにく,セロリー,たまねぎ	砂糖,小麦粉	サラダ油,オリーブ油	32.8 g		
		青のりポテト		あおのり			じゃがいも	米油	3.1 g		
		海藻サラダ		海藻,寒天		キャベツ,きゅうり,コーン	砂糖	サラダ油			
24 金	○	コッペパン	図書委員会コラボ献立④				コッペパン		730 kcal		
		牛乳		牛乳					37.7 g		
		ガーリックチキンステーキ	鶏肉			たまねぎ	砂糖		23.8 g		
		キャベツと大根のサラダ			水菜	だいこん,キャベツ,レモン果汁		オリーブ油	3.8 g		
		クラムチャウダー	ベーコン(ノンアレル ゲン),あさり,豆乳	脱脂粉乳, 生クリーム	にんじん,パセリ	たまねぎ	じゃがいも, てんぶん	サラダ油,バター			
27 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		787 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					34.3 g		
		鶏の唐揚げ	鶏肉				砂糖,てんぶん, 小麦粉	米油	22.0 g		
		大根とじゃこのサラダ		しらす干し	こまつな	だいこん,きゅうり		ごま油	2.9 g		
		さつま汁	鶏肉,味噌		にんじん	だいこん,ねぎ	こんにゃく, さつまいも	サラダ油			
28 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		741 kcal		
		牛乳&りんご		牛乳		りんご			32.7 g		
		さばのカレー焼き	さば						22.1 g		
		こぎつねサラダ	油揚げ,かつお節		こまつな	キャベツ,もやし	砂糖	サラダ油,ごま	2.5 g		
		なめこ汁	豆腐,味噌		にんじん	たまねぎ,なめこ,だいこん, ねぎ					
29 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		710 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					33.5 g		
		肉じゃが	豚肉		にんじん, さやいんげん	たまねぎ	砂糖,しらたき, じゃがいも	サラダ油	14.3 g		
		糸寒天とチキンのサラダ	鶏肉	糸寒天	にんじん	キャベツ,もやし,コーン, レモン果汁	砂糖		2.4 g		
		吉野汁	鶏肉		にんじん,こまつな	はくさい,しょうが,えのきたけ	てんぶん				
30 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		809 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					35.1 g		
		レバーのケチャップ和え	豚レバー,鶏肉			にんにく	てんぶん,薄力粉, 砂糖	米油,ごま	23.8 g		
		ほうれん草のツナ和え	ツナ		ほうれんそう	もやし,キャベツ,レモン果汁	砂糖		2.9 g		
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ,味噌		にんじん,かぼちゃ, こまつな	たまねぎ,えのきたけ					
31 金	○	発芽玄米入りご飯	ハロウィン献立				精白米,発芽玄米		733 kcal		
		牛乳		牛乳					28.3 g		
		いかのバーベキューソース焼き	いか			たまねぎ,りんごペースト	砂糖		18.8 g		
		パンブキンサラダ			かぼちゃ,にんじん	きゅうり	さつまいも	卵不使用マヨネーズ	2.5 g		
		ABCスープ	ウイナ(ノンアレルゲ ン)		パセリ,にんじん, こまつな	にんにく,たまねぎ,セロリー	じゃがいも, マカロニ	オリーブ油			

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、ご協力よろしくお願い致します