

令和7年

10月献立表

豊溪中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量	
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1 水	・ご飯・牛乳・筑前煮 ・野菜のごま酢和え	鶏もも 生揚げ	精白米 米サラダ油 板こんにゃく じゃがいも 三温糖 すりごま(白)	しょうが にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ さやいんげん 緑豆もやし キャベツ きゅうり	788	14.4			
2 木	・キャロットライス・牛乳 ・魚のハーブ焼き・ひじきバサラダ ・オニオンスープ	鶏もも さけ 芽ひじき 鶏もも	精白米 米粒麦 米ぬか油 有塩バター オリーブ油 上白糖 米サラダ油 じゃがいも	にんじん パセリ にんにく レモン キャベツ しょうが たまねぎ 粒コーン ごまつな	654	17.0			
3 金	・家常豆腐丼・牛乳 ・もやし中華スープ ・アセロラゼリー	豚肉肩 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 鶏もも アガー	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 上白糖 米サラダ油 じゃがいも ごま油 アセロラ 上白糖	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん 根深ねぎ キャベツ チンゲンサイ 緑豆もやし	766	15.0			
6 月	・里芋ご飯・牛乳・さわらの西京焼き ・みぞれ汁・月見団子	鶏もも 油揚げ 鶏もも さわら 西京みそ 木綿豆腐	精白米 米粒麦 米ぬか油 さといも 三温糖 でん粉 冷凍白玉団子 上白糖	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん なめこ だいこん ごまつな 根深ねぎ	751	17.4			
7 火	・チキンピザトースト・牛乳 ・フレンチサラダ・コーンポタージュ	鶏もも ピザチーズ 鶏もも クリーム 調理用牛乳	食パン 米ぬか油 三温糖 米粉	たまねぎ スライスマッシュルーム 青ピーマン トマト加工品 キャベツ にんじん ごまつな スイートコーン缶詰 粒コーン にんにく	707	14.5			
8 水	・あんかけラーメン・牛乳 ・カボチャ入り大学芋	豚肉肩 鶏もも	蒸し中華めん 米ぬか油 でん粉 ごま油 さつまいも 上白糖 はちみつ	しょうが にんにくにんじん 干しいたけ たけのこ はくさい 緑豆もやし ごまつな 西洋かぼちゃ	755	13.5			
9 木	・ご飯・牛乳・五目卵焼き ・野菜のごま和え・白菜の味噌汁	鶏もも 鶏卵 鶏肉、ひき肉(生) 油揚げ 絹ごし豆腐 カットわかめ 米みそ(赤) 米みそ(白)	精白米 三温糖 米ぬか油 すりごま(白) ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ まいたけ 粒コーン 根深ねぎ はくさい ごまつ な	740	17.4			
10 金	・カラフルピラフ・牛乳・洋風肉じゃが ・ブルーベリーケーキ	鶏もも 鶏もも 豆乳	精白米 米粒麦 ソルトフリー 米ぬか油 上白糖 じゃがいも 三温糖 でん粉 薄力粉	にんじん たまねぎ スライスマッシュルーム 青ピーマン 赤パプリカ 粒コーン にんにく グリーンピース しょうが ブルーベリー	796	12.2			
14 火	・ご飯・牛乳・卵焼きの甘酢あんかけ ・もやしと春雨の和え物 ・中華風スープ	鶏もも 鶏ひき肉 鶏卵 鶏もも 木綿豆腐	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ ごま油	たまねぎ たけのこ 干しいたけ にら 緑豆もやし にんじん ごまつな にんじん チンゲンサイ しょうが	697	16.5			
15 水	・五目とり飯・牛乳 ・小松菜と生揚げのごま炒め ・打ち豆汁	鶏もも 鶏もも 生揚げ 油揚げ 黄だいず 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	精白米 米ぬか油 三温糖 でん粉 炒りごま(白) じゃがいも	しょうが ごぼう 干しいたけ さやいんげん にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ごまつな だいこん 根深ねぎ	725	14.8			
16 木	・ご飯・牛乳・蒸し鶏のチリソース ・中華風サラダ・五目スープ	鶏もも 米みそ(赤色辛みそ) 鶏もも 生揚げ	精白米 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖 炒りごま(白) 緑豆はるさめ	しょうが 根深ねぎ にんにく キャベツ にんじん 粒コーン えのきたけ はくさい ごまつな	727	15.7			
17 金	・チキンカツカレー・牛乳 ・コーン入りキャベツサラダ	鶏ひき肉 鶏もも 鶏もも 鶏卵	精白米 米ぬか油 じゃがいも 米粉 三温糖 薄力粉 パン粉 揚げ油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 粒コーン	735	15.0			
20 月	・ねぎ塩カルピ丼・牛乳 ・野菜の中華和え ・豆腐とわかめのスープ	豚肉肩 鶏もも 木綿豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 米ぬか油 ごま油 でん粉 三温糖 緑豆はるさめ	にんにく 根深ねぎ にんじん 緑豆もやし 万能ねぎ レモン果汁 ごまつな 粒コーン たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	740	16.5			
21 火	・ガーリックフランス・牛乳 ・チリンドロン・キャベツのサラダ	鶏もも 鶏もも 黄だいず	ソフトフランスパン ソルトフリー 米ぬか油 米粉 三温糖	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト缶詰 青ピーマン キャベツ ごまつな	683	15.7			
22 水	・ひじきご飯・牛乳 ・ししゃもの青のり焼き ・小松菜のお浸し・さつま汁	鶏もも ひじき 米みそ(赤色辛みそ) 油揚げ 鶏もも からふとししゃも あおのり 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 米ぬか油 つきこんにゃく 三温糖 上白糖 さつまいも	にんじん 干しいたけ ごまつな キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ 根深ねぎ	725	15.5			
23 木	・チンジャオロースー丼・牛乳 ・野菜の中華スープ・ぶどう	豚肉 鶏もも 鶏卵	精白米 米粒麦 米ぬか油 でん粉 上白糖 じゃがいも ごま油	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン にんじん キャベツ ぶなしめじ チンゲンサイ ぶどう	738	15.6			
24 金	・ターメリックライス・牛乳 ・ポークストロガノフ ・バリバリサラダ	★鶏もも ★豚肉肩 ★クリーム	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 有塩バター 薄力粉 王冠の皮 揚げ油 上白糖	にんにく たまねぎ スライスマッシュルーム トマト加工品 キャベツ きゅうり にんじん 粒コーン	772	12.7			
28 火	・中華おこわ・牛乳 ・キャベツしゅうまい・はるさめスープ	鶏もも 鶏もも 鶏ひき肉	精白米 もち米 米サラダ油 三温糖 ごま油 じゃがいもでん粉 しゅうまいの皮 米ぬか油 緑豆はるさめ	たけのこ 干しいたけ にんじん 根深ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく はくさい ごまつな	741	15.8			
29 水	・おきりこみ風うどん・牛乳 ・れんこん豆腐ナゲット・みかん	鶏もも 油揚げ 板なしかまぼこ 鶏もも 鶏ひき肉 押し豆腐 芽ひじき	冷凍うどん さといも 板こんにゃく でん粉 炒りごま(白) 揚げ油	干しいたけ だいこん にんじん ごまつな はくさい ごぼう 根深ねぎ れんこん うんしゅうみかん	748	17.1			
30 木	・ご飯・牛乳・魚の南部焼き ・すき昆布の煮物・せんべい汁	鶏もも さわら 米みそ(赤色辛みそ) 糸切り昆布 凍り豆腐 さつま揚げ 豚肉肩	精白米 三温糖 すりごま(白) 炒りごま(白) 米ぬか油 南部せんべい	しょうが 干しいたけ にんじん ぶなしめじ ごぼう だいこん 根深ねぎ ごまつな	732	18.4			
31 金	・焼肉ガーリックライス・牛乳 ・わかめスープ・米粉の黒糖ケーキ	豚肉肩 鶏もも 木綿豆腐 カットわかめ 豆乳	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 黒砂糖 米粉	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ごまつな しょうが 根深ねぎ	792	13.6			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数22回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上