

令和7年

10月献立表

光が丘第二中学校

| 実施日<br>日 曜                                      | 飲料 | 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                                                             | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)   | 脂質<br>(%) |                  |                |                |               |             |
| 2                                               | 木  | 牛乳<br>深川飯<br>じゃこのサラダ<br>肉団子入りみそ汁              | 油揚げ 大豆 あさり<br>牛乳 ちりめんじゃこ<br>鶏ひき肉 みそ       | 米 米油 砂糖 片栗粉                                  | 大根 生姜 葉ねぎ<br>キャベツ もやし にんじん<br>小松菜 ねぎ                                 | 693             | 19.6           | 33.1      |                  |                |                |               |             |
| 3                                               | 金  | 牛乳<br>キャロットライス<br>魚の包み揚げ<br>押し麦入りミネストローネ      | 牛乳 すけとうだら<br>チーズ ベーコン<br>鶏肉 いんげん豆         | 米 ごま油 白ごま<br>春巻きの皮 小麦粉 油<br>オリーブ油 じゃが芋 砂糖 大麦 | にんじん 生姜<br>にんにくたまねぎ セロリー<br>トマト缶 トマトピューレ パセリ粉                        | 765             | 15.9           | 33.2      |                  |                |                |               |             |
| 6                                               | 月  | 牛乳<br>こぎつねご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>野菜の磯辺和え<br>月見汁     | 豚ひき肉 油揚げ<br>牛乳 鶏肉 のり かまぼこ                 | 米 もち米 米油<br>砂糖 片栗粉 里芋 春雨<br>白玉粉 上新粉          | 生姜 にんじん<br>グリンピース もやし 小松菜<br>大根 ねぎ かぼちゃ                              | 789             | 19.2           | 33.5      |                  |                |                |               |             |
| 7                                               | 火  | 牛乳<br>わかめご飯<br>いかしゅうまい<br>炒めナムル<br>にらと豆腐のスープ  | 炊き込みわかめの素<br>牛乳 いか 豚ひき肉<br>鶏肉 豆腐          | 米 片栗粉 砂糖<br>ごま油 しゅうまいの皮<br>米油 白ごま            | たまねぎ ねぎ<br>生姜 もやし 小松菜<br>にんじん にら                                     | 741             | 16.6           | 28.9      |                  |                |                |               |             |
| 8                                               | 水  | 牛乳<br>大豆入り米粉のドライカレー<br>カラフルサラダ                | 豚ひき肉 レンズ豆 大豆 牛乳                           | 米 米油 米粉<br>オリーブ油 砂糖                          | にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん<br>レーズン マッシュルーム キャベツ きゅうり<br>コーン ブロッコリー 赤ピーマン | 777             | 14.5           | 27.2      |                  |                |                |               |             |
| 9                                               | 木  | 牛乳<br>中華丼<br>チゲスープ<br>抹茶ムース                   | 豚肉 えびうड़ाら卵<br>牛乳 鶏肉 豆腐 アガー<br>生クリーム      | 米 米油 砂糖<br>片栗粉 ごま油                           | にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ<br>にんじん ねぎ 白菜 チンゲンサイ キムチ<br>大根 もやし にら             | 886             | 15.8           | 33.5      |                  |                |                |               |             |
| 10                                              | 金  | 牛乳<br>ココアパン<br>豆腐ナゲット<br>秋野菜のホワイトシチュー         | 牛乳 豆腐<br>まぐろ缶 鶏肉 チーズ<br>生クリーム             | ココアパン 片栗粉<br>米油 さつま芋 小麦粉 パター                 | たまねぎ にんじん<br>白菜 しめじ ブロッコリー                                           | 884             | 14.9           | 45.7      |                  |                |                |               |             |
| 14                                              | 火  | 牛乳<br>ご飯<br>おろしハンバーグ<br>のっぺい汁<br>ごま和え         | 牛乳 鶏肉<br>豆腐 卵 油揚げ                         | 米 パン粉 砂糖<br>米油 こんにやく 里芋<br>片栗粉 白すりごま         | たまねぎ 大根<br>ごぼう にんじん 白菜 ねぎ<br>小松菜 もやし                                 | 765             | 17.3           | 28.9      |                  |                |                |               |             |
| 15                                              | 水  | 牛乳<br>豚肉のすき煮丼<br>さつま汁<br>果物(ぶどう)              | 豚肉 焼き豆腐<br>牛乳 油揚げ みそ                      | 米 玄米 米油<br>こんにやく 砂糖<br>片栗粉 さつま芋              | たまねぎ ごぼう<br>白菜 ねぎ 大根 ぶどう                                             | 831             | 17.3           | 26.1      |                  |                |                |               |             |
| 16                                              | 木  | 牛乳<br>カレーうどん<br>卑弥呼スナック                       | 豚肉 かまぼこ<br>牛乳 大豆<br>ちりめんじゃこ 刻み昆布          | うどん 米油 じゃが芋<br>砂糖 片栗粉<br>さつま芋 白ごま            | にんじん たまねぎ<br>白菜 ねぎ ほうれん草                                             | 725             | 17.7           | 25.6      |                  |                |                |               |             |
| 17                                              | 金  | 牛乳<br>ご飯<br>魚のねぎみそ焼き<br>豚汁<br>果物(梨)           | 牛乳 ホキ<br>みそ 豚肉 豆腐                         | 米 白すりごま 砂糖<br>米油 こんにやく 里芋                    | 生姜 ねぎ にんじん<br>大根 ごぼう 小松菜 梨                                           | 731             | 17.8           | 25.6      |                  |                |                |               |             |
| 20                                              | 月  | 牛乳<br>ご飯<br>揚げ魚の生姜ソース<br>豚じゃがみそ汁<br>炒めなます     | 牛乳 さめ<br>豚肉 みそ 油揚げ                        | 米 片栗粉 砂糖<br>白ごま じゃが芋 米油<br>こんにやく             | 生姜 たまねぎ<br>大根 ねぎ 小松菜<br>れんこん にんじん                                    | 804             | 17.1           | 27.6      |                  |                |                |               |             |
| 21                                              | 火  | 牛乳<br>フレンチトースト<br>ジャーマンポテト<br>白いんげん豆と野菜のスープ   | 牛乳 卵 ウインナー<br>ベーコン いんげん豆                  | 食パン 砂糖<br>バター 米油 じゃが芋<br>オリーブ油               | にんにくたまねぎ<br>にんじん キャベツ 小松菜                                            | 759             | 14.7           | 42.7      |                  |                |                |               |             |
| 22                                              | 水  | 合唱コンクール                                       |                                           |                                              |                                                                      |                 |                |           |                  |                |                |               |             |
| 23                                              | 木  | 牛乳<br>ゆかりご飯<br>凍り豆腐の卵とじ<br>キャベツの甘みそかけ         | 牛乳 鶏肉<br>高野豆腐 卵 みそ                        | 米 こんにやく<br>砂糖 ごま油 米油                         | たけのこ にんじん<br>たまねぎ ほうれん草<br>キャベツ 小松菜                                  | 729             | 17.1           | 30.2      |                  |                |                |               |             |
| 24                                              | 金  | 牛乳<br>キムタクご飯<br>棒々鶏サラダ<br>広東スープ<br>果物(みかん)    | 豚肉 牛乳 鶏肉 みそ                               | 米 ごま油 白ごま<br>白ごま(ねり) 米油 砂糖<br>春雨 片栗粉         | にんじん たくあん キムチ もやし きゅうり<br>ねぎ 生姜 にんにく たけのこ きくらげ<br>チンゲンサイ みかん         | 733             | 15.8           | 30.9      |                  |                |                |               |             |
| 27                                              | 月  | 牛乳<br>ご飯<br>厚揚げと野菜の回鍋肉風<br>わかめスープ             | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>みそ 鶏肉 豆腐 わかめ                 | 米 米油 砂糖<br>片栗粉 白ごま ごま油                       | 生姜 キャベツ<br>にんじん 干しいたけ<br>ピーマン たけのこ ねぎ                                | 797             | 17.6           | 33.4      |                  |                |                |               |             |
| 28                                              | 火  | 牛乳<br>ご飯<br>手作りふりかけ<br>ししゃものサクサク揚げ<br>五目具汁    | 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節<br>ししゃも 卵 豚肉 大豆 豆腐 みそ | 米 白ごま 砂糖 小麦粉 コーンフレーク 油<br>米油 じゃが芋            | にんじん ごぼう<br>大根 ねぎ 小松菜                                                | 798             | 16.1           | 31.1      |                  |                |                |               |             |
| 29                                              | 水  | 牛乳<br>ご飯<br>鶏と大根のピリ辛ごま煮<br>チョレギサラダ            | 牛乳 鶏肉 厚揚げ のり                              | 米 米油 里芋<br>砂糖 白すりごま ごま油                      | 生姜 にんにく 大根<br>にんじん きゅうり<br>もやし たまねぎ りんご                              | 759             | 15.2           | 30.8      |                  |                |                |               |             |
| 30                                              | 木  | 牛乳<br>秋の香りご飯<br>秋刀魚のかば焼き黒酢あん<br>わかめと豆腐のすまし汁   | 鶏肉 油揚げ<br>牛乳 さんま わかめ 豆腐                   | 米 もち米 さつま芋<br>米油 砂糖 小麦粉 片栗粉                  | たけのこ にんじん<br>干しいたけ 生姜 白菜<br>ねぎ ほうれん草                                 | 782             | 14.8           | 38.4      |                  |                |                |               |             |
| 31                                              | 金  | 牛乳<br>鮭とほうれん草のクリームスパゲティ<br>コーンサラダ<br>パンパキンケーキ | ベーコン 鮭<br>牛乳 チーズ 卵                        | スパゲティオリーブ油 米油<br>バター 小麦粉<br>砂糖 粉糖            | にんにくたまねぎ にんじん マッシュルーム<br>ほうれん草 パセリ粉 キャベツ<br>きゅうり コーン かぼちゃ            | 913             | 15.7           | 36.5      |                  |                |                |               |             |
| ※ 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20回 |    |                                               |                                           |                                              |                                                                      |                 |                |           |                  |                |                |               |             |
| 月                                               |    | エネルギー<br>(kcal)                               | たんぱく質<br>(%)                              | 脂質<br>(%)                                    | 食塩相当量<br>(g)                                                         | カルシウム<br>(mg)   | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
| 平均値                                             |    | 783                                           | 16.5                                      | 32.3                                         | 3.2                                                                  | 389             | 120            | 3.3       | 268              | 0.35           | 0.51           | 18            | 6.3         |