

こ ん だ て

2025年10月

糀谷中学校二部

日	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ガバオライス	○	鶏ひき肉, 大豆(乾)	米, おぎ, ごま油, さとう, かたくり粉	にんにく, しょうが, とうがらし(乾), にんじん, 玉葱, ビーマン, パプリカ	723 kcal
	ツナサラダ		ツナ缶	油, さとう	レモン汁, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	28.5 g
	タピオカココナッツミルク		牛乳	タピオカパール, さとう	ココナッツミルク, バイン缶, みかん缶, あんず缶	27.1 g
2 木	おでんぶ 徳島	○	鶏ひき肉, 凍り豆腐, たまご	米, おぎ, さとう, 油	しょうが, こまつな	655 kcal
	みそ汁		凍り豆腐, 金時豆, こんぶ	こんにゃく, さとう	れんこん, にんじん, だいこん, 梅干し	31.6 g
	味噌汁		豆腐, かつお厚削り, みそ, カットわかめ		えのきたけ, かぼちゃ, こねぎ	21.4 g
3 金	オレンジ風味フレンチ	○	牛乳, たまご	食パン, さとう, バター, グラニュー糖	みかんジュース	742 kcal
	レンズ豆とチキンのカレースープ		鶏肉, レンズまめ(乾), 生クリーム	油, バター	にんにく, しょうが, 玉葱, トマト, パセリ	33.1 g
	フレンチサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, もやし, きゅうり, 干しぶどう, 玉葱, レモン汁	29.7 g
6 月	ジョア お月見献立	乳飲料	ドリンクヨーグルト			633 kcal
	お月見うどん		こんぶ, 鶏肉, たまご	うどん(冷凍), 油, さとう	干し椎茸, 玉葱, ねぎ, こまつな	27.6 g
	ハズとインゲンのみそ炒め		鶏ひき肉, みそ	さとう, 油	なす, さやいんげん	15.6 g
	お月見団子		豆腐	白玉粉, さとう, かたくり粉		
7 火	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米, おぎ, 油, バター, 油	しょうが, にんじん, ごぼう, 玉葱, エリンギ, グリンピース(ゆて)	632 kcal
	はりはりゆで野菜		★ローズハム	はるさめ, ごま油, さとう	切干しだいこん, キャベツ, にんじん, きゅうり	22.7 g
	とうにゅう 豆乳いりコーンスープ		鶏肉, 牛乳, 豆乳, 粉チーズ	バター, かたくり粉	玉葱, にんじん, しょうが, とうもろこし缶詰(ワリーム), とうもろこし(冷凍), パセリ	23.2 g
8 水	大豆ひじきごはん	○	大豆(乾), 鶏肉, 干ひじき(乾), 油揚げ	米, もち米, 油, さとう	にんじん, 干し椎茸, さやえんどう	648 kcal
	あまからや 秋鮭の みそ汁		さけ	かたくり粉, 油, さとう, 油	ピーマン	35.3 g
			生揚げ, かつお厚削り, みそ		はくさい, しめじ, こねぎ	21.5 g
9 木	パエリア風 炊き込みごはん	○	鶏肉, いか, えび	油, バター, 米, オリーブ油	玉葱, マッシュルーム缶, ビーマン,	621 kcal
	エンパナーダ		鶏ひき肉, 大豆(乾)	油, じゃがいも, ぎょうざの皮, 油	にんにく, 玉葱, トマト缶, 干しぶどう, グリンピース缶	29.4 g
	ごまドレッシングサラダ			油, ごま油, さとう, ごま, ごま	もやし, キャベツ, にんじん, とうもろこし(冷凍), きゅうり	20.1 g
10 金	かつカレー 連帯前日献立	○	鶏肉, たまご, こんぶ, 生クリーム	米, おぎ, こむぎ粉, パン粉(乾燥), 油, バター, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, 玉葱, セロリー, にんじん, りんご	802 kcal
	かぶのあちら漬			さとう	かぶ, かぶ(葉), にんじん, とうがらし(乾)	32.6 g
	くだもの 果物 (冷凍みかん)				冷凍みかん	24.4 g
15 水	むぎ 麦ごはん	○		米, おぎ		630 kcal
	や 焼き鳥風煮		鶏肉	かたくり粉, 油, さとう	しょうが, ねぎ, にんじん, ビーマン	27.4 g
	こ 粉ふきいも			じゃがいも		19.9 g
	すまし汁		豆腐, かまぼこ, かつお厚削り, こんぶ		えのきたけ, 系みつば	
16 木	ちくわパン	○	竹輪, ツナ缶	ミルクパン, バター, マヨネーズ, さとう	玉葱	681 kcal
	たまご 卵とヌイユのスープ		鶏肉, たまご	油, マカロニ, かたくり粉	しょうが, にんじん, 玉葱, こまつな	28.1 g
	くだもの 果物 (柿)				かき	32.7 g
17 金	キムチ丼	○	鶏肉	米, おぎ, ごま油, ごま, さとう, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉葱, だいすもやし, ほうきい(キムチ漬), にら	686 kcal
	とうふ 豆腐ときのこのスープ		鶏肉, 豆腐		にんじん, 干し椎茸, しめじ, えのきたけ, しょうが, ねぎ, チンゲンツァイ	30.8 g
	かんてん 寒天ミルクゼリー		粉寒天, 牛乳	さとう	いちごジャム(低糖度)	25.1 g
20 月	さんまのかばやき丼	○	さんま	米, おぎ, かたくり粉, 油, さとう	しょうが, ししとうがらし	661 kcal
	はくさい 白菜の和え物			ごま油, さとう	はくさい, こまつな, もやし, にんじん	24.9 g
	や 野菜のみそ焼		かつお厚削り, 油揚げ, 豆腐, みそ	こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	27.8 g
21 火	しゃんはいや 上海 焼きそば	○	★豚小間, えび	蒸し中華めん, 油	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, キャベツ, もやし, たけのこ(水煮), チンゲンツァイ	656 kcal
	にらたまスープ		豆腐, たまご	かたくり粉	エリンギ, 玉葱, しょうが, にら	27.8 g
	パイナップルケーキ		たまご	バター, さとう, こむぎ粉	バイン缶	25.3 g
23 木	ごはん	○		米		653 kcal
	にこ 煮込み風チキンハンバーグ		鶏ひき肉, たまご, 牛乳	油, パン粉(乾燥), こむぎ粉, バター, さとう	しょうが, にんじん, 玉葱	30.5 g
	チーズポテト		ゴーダチーズ	油, じゃがいも	玉葱, ビーマン	23.5 g
	ほうれん草とコーンのスー				えのきたけ, とうもろこし(冷凍), しょうが, ほうれん草	
24 金	かいせん 海鮮かき揚げ丼	○	大豆(乾), えび, いか	米, おぎ, こむぎ粉, かたくり粉, 油, さとう	にんじん, 玉葱, ねぎ, しゅんぎく	681 kcal
	しょうゆあ ごま醤油和え		かまぼこ	ごま油, さとう, ごま	きゅうり, もやし, にんじん, こまつな	30.4 g
	けんちん汁		鶏肉, 油揚げ, 豆腐, こんぶ, かつお厚削り	ごま油, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	21.2 g

27月	パセリライス&チリコンカ アーモンドサラダ くだもの 菓物(りんご)	鶏ひき肉、大豆(乾)、いんげんまめ(乾)、ひよこ まめ(乾)	米、おぎ、バター、油、こむぎ粉、さとう アーモンド(乾)、油、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉葱、 トマト缶、グリーンピース缶 キャベツ、もやし、きゅうり、どうもろこし(冷 凍)、にんじん ふじ	627 kcal 22.9 g 20.4 g
28火	とりにく 鶏肉のおろし丼 おかかあえ あか、しる 赤だし汁	鶏肉 糸けずり カットわかめ、かつお厚削り、こんぶ、みそ	米、おぎ、かたくり粉、油、さとう 焼きふ(車ふ)	しょうが、だいこん、こねぎ こまつな、もやし、にんじん、キャベツ こねぎ	600 kcal 30.1 g 18.9 g
29水	ジョア カレーチャーハン とうふ 豆腐ナゲット わかめスープ	ドリンクヨーグルト 乳 鶏ひき肉 飲料 押し豆腐、鶏ひき肉 豆腐、鶏肉、カットわかめ	油、米、おぎ こむぎ粉、マヨネーズ、油、さとう	にんにく、にんじん、ねぎ、干し椎茸、さやいんげ ん たけのこ(水煮)、しょうが、こねぎ	628 kcal 27.5 g 24.6 g
30木	あき、お 秋の香りごはん かつおの角煮 高知 ボイル野菜のごまだれ みそ汁	鶏肉、油揚げ かつお 豆腐、かつお厚削り、みそ、みそ	米、おぎ、さつまいも、油 さとう ごま、さとう	干し椎茸、にんじん、しめじ しょうが もやし、こまつな、にんじん、キャベツ かぶ、こねぎ、かぶ(葉)	554 kcal 34.2 g 13.9 g
31金	きのこのトマトソーススパゲッティ コルキャノン かぼちゃマフィン	鶏肉、みそ ★ベーコン たまご、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油 じゃがいも、油 こむぎ粉、バター、さとう	にんにく、どうがらし(乾)、玉葱、しめじ、エリン ギ、マッシュルーム缶、トマト缶、パセリ キャベツ かぼちゃ	694 kcal 28.4 g 20.5 g

☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。 ★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。

郷土料理 地域 郷土料理とはその地域ならではの食材や調理法で作られた料理です。

給食だより 10月

秋はもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。



間食は時間と量を決めるべし

間食は、3回の食事でとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないようにしましょう。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

間食は何を買いますか



甘いものやスナック菓子、清涼飲料などが多いと、糖分や脂質のとりすぎになります。カルシウムや鉄などの不足がちな栄養素がとれるものを選びましょう。

食品ロス削減月間

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

お月見献立

今年の10月6日は十五夜です。十五夜は一年で一番きれいな丸い満月がみれる日で、月を眺めながらお団子などを食べる風習があります。

連体前日献立

連合体育大会で勝てるようにと願いをこめて、かつカレー献立にしました。

