



10月の予定献立表



令和7年度
井野中学校

日 付	献 立 名	主 材 料						1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		血 や 肉 に な る		体 の 調 子 を 整 え る		力 や 熱 の も と に な る		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類・脂肪の 多い食品	
1 水	さつま芋ご飯 牛乳 白身魚のマリネ 豚汁 きなこもち	ホキ 豚肉 とうふ 油揚げ みそ きなこ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 大根 長ねぎ ごぼう	米 さつま芋 でんぶん 里芋 こんにゃく 白玉 きび砂糖	ごま油 大豆油	784 30.8 20.8 2.2
2 木	牛丼 牛乳 豆乳汁 ひとくちはちみつレモンゼリー	牛肉 豚肉 鶏肉 とうふ 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ しょうが ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 里芋 しらたき	油	829 33.5 29 2.3
3 金	麦ご飯 牛乳 みそだれヒレカツ おかかサラダ きのかげんちん汁	豚ヒレ肉 みそ 鶏肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 こんぶ	ほうれん草 人参 小松菜	キャベツ ごぼう 大根 しめじ なめこ 干しいたけ	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖	大豆油 白いりごま ごま油	755 35.7 21.2 2.2
6 月	ご飯 牛乳 鮭の紅葉焼き ゆかりあえ いものこ汁 お月見団子	鮭 鶏肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし キャベツ きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ ししいたけ ゆかり (しそ)	米 こんにゃく 団子	油	803 33.1 24.8 2.7
7 火	チキンライス 牛乳 ポトフ 西洋野菜のマリネ グレープゼリー	鶏肉 豚肉 無添加ウインナー 無添加ハム	牛乳 (バター)	人参 かぶ菜 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム かぶ キャベツ カリフラワー レモン グリーンピース	米 砂糖 じゃが芋 ぶどう果汁	油 バター	743 28 26.6 2.8
8 水	フレンチトースト (はちみつ) 牛乳 チリコンカン ひじきと切干大根 のサラダ ヨーグルト	たまご 豚肉 レバー 無添加ベーコン 大豆	牛乳 ひじき (バター) ヨーグルト	トマト 人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム コーン 干しひじき 切干大根	食パン はちみつ きび砂糖	ごま油 バター	800 33.9 28.7 2.5
10 金	ご飯 牛乳 鶏の米粉から揚げ グリーンサラダ 肉じゃが ブルーベリーゼリー	鶏肉 無添加ハム 豚肉	牛乳	人参 いんげん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリー にんにく しょうが	米 米粉 でんぶん じゃが芋 砂糖	大豆油	827 34 23.5 2.3
14 火	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 大学芋	たまご 豚肉 鶏肉 とうふ なた みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	もやし えのきだけ 長ねぎ にんにく しょうが	米 麦 三温糖	ごま油 大豆油 白いりごま	866 30.2 24.2 2.9
15 水	【郷土料理を知ろう 島根県】 ご飯 牛乳 鯖の煮食い ツナと白菜の塩昆布和え ゼリー	鯖 焼き豆腐 ツナ	牛乳 昆布	小松菜	白菜 ごぼう 長ねぎ	米 こんにゃく	油 白いりごま	766 25.7 24.4 1.7
16 木	五目炒飯 牛乳 味噌とポトフのごまだれ ビーフン入野菜スープ カフェオレプリン	焼き豚 豚レバー 鶏肉 なた	牛乳	人参 チンゲン菜	長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ 木耳 グリーンピース キャベツ コーン しょうが	米 麦 じゃが芋 ビーフン 三温糖	油 白いりごま ごま油	799 31.6 27.2 3
17 金	麦ご飯 牛乳 蓮根入りハバーグ ポテマカサダ ミストーネ ミニゼリー	牛肉 豚肉 豆腐 高野豆腐 無添加ベーコン 無添加ハム	牛乳	人参 トマト パセリ	れんこん きゅうり キャベツ セロリ しめじ にんにく	米 麦 でんぶん きび砂糖	油 ノンエッグマヨ オリーブ油	805 31.6 26.1 2.6
20 月	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 磯和え えびと生揚げのケチャップ煮	豚肉 生揚げ 鶏肉 えび	牛乳 のり	ほうれん草 人参 ピーマン	えのきだけ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが	米 三温糖 でんぶん	油 ごま油	829 40.5 30 2.9
21 火	麦ご飯 牛乳 秋刀魚の蒲焼き ひじきと蓮根のごまマヨサラダ 味噌けんちん汁	秋刀魚 ツナ 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	れんこん きゅうり コーン ごぼう 大根 しいたけ 長ねぎ しょうが	米 麦 でんぶん 里芋 こんにゃく	油 白いりごま ごま油	855 28.9 35.7 2.6
22 水	わかめご飯 牛乳 揚げきょうざ バンサンスー すいとん汁	豚肉 無添加ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	きゅうり キャベツ ごぼう 大根 しめじ	米 麦 ぎょうざ皮 きび砂糖 すいとん	油 ごま油	806 24.1 28.4 2.9
23 木	ご飯 牛乳 赤魚の柚子味噌がけ おかかサラダ 焼き豆腐の煮物 ミルクくず餅	赤魚 豚肉 焼き豆腐 かつお節 みそ きな粉	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ しいたけ ゆず	米 でんぶん 三温糖 黒みつ	白いりごま 油	869 40.9 24.4 2.5
24 金	ポークカレーライス 牛乳 かぶのコロコロサラダ チョコババロア	豚肉 無添加ハム	牛乳	人参 かぶ菜 トマト	玉ねぎ かぶ きゅうり コーン しょうが にんにく レモン りんごソース	米 麦 じゃが芋 きび砂糖	油	844 27.1 27.6 2.8
27 月	ご飯 抹茶と昆布のふりかけ 牛乳 タラレモンパッパフライ 中華春雨サラダ 五目スープ	タラ ツナ 豚肉 なた	牛乳 昆布	人参 にら	もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ しょうが	米 春雨 パン粉	油 白いりごま ごま油	751 27.4 23 2.9
28 火	ひじきご飯 牛乳 鰯のマヨネーズ焼き 梅おかかサラダ 沢煮椀 千葉の人参ゼリー	鰯 豚肉 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 大根 干しいたけ 長ねぎ 梅干し にんにく	米 麦 じゃが芋 パン粉 きび砂糖	油 ノンエッグマヨ	780 31.4 29.8 3.8
29 水	のりご飯 牛乳 生揚げ味噌チーズ焼き 団子入りきのこ汁	生揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ のり	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ ごぼう 大根 なめこ しいたけ 長ねぎ	米 麦 きび砂糖 里芋 白玉	油	751 28.5 23.3 2.3
30 木	ご飯 牛乳 鯖のピリ辛焼き 納豆和え 大根の味噌汁 カップ杏仁豆腐	さわら 納豆 とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 生クリーム ゼラチン	ほうれん草 小松菜 葉ねぎ	大根 えのきだけ にんにく しょうが	米 砂糖	ごま油	769 35 24.8 2.5
31 金	二色揚げパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 キャロットサラダ 南瓜のババロア	鶏肉 ツナ きな粉	牛乳 (バター)	ピーマン トマト 人参 かぼちゃ	玉ねぎ セロリー きゅうり にんにく	コッペパン 三温糖 じゃが芋 グラニュー糖	バター 油	782 29.1 29 3.2

※材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

今月の地場産物

◆小竹地区 結び合い農園(丹上さん) 里、じゃが芋、しょうが

◆ちばみらい農協 米(佐倉市産)、米粉、きくらげ、さつま芋、きゅうり、大根、れんこん、ごぼう、しょうが

	当月平均	所要栄養素基準	充足率
熱量	804	830	96%
たんぱく質	31.6	34.2	
脂質	26.4	23	
食塩相当量	2.6	2.5	104%

【登場人物紹介】

きのこレンジャーの、右からえきのたけ、なめこ、しいたけ、しめじ、エリンギ。倒れた古い木や枝から栄養をもらって聞いているよ。特に疲れやおなかの調子に役立つパワーがあるんだ。



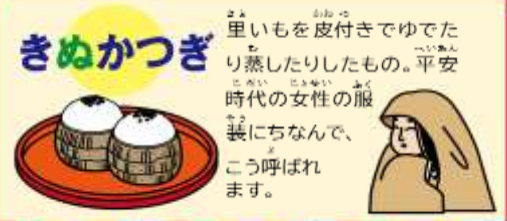
2025年の十五夜は 10月6日、十三夜は 11月2日です。

6日の給食はお月見団子です。

十五夜の行事食



月見団子
つきみだんこ
こから作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。



きぬかつぎ
きぬかつぎ
里いものを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



きのこレンジャー参上



きのこにはどんな種類があるか、調べてみましょう。

15日の島根県の郷土料理「サバの煮食い」を、給食室で初挑戦します。

貧血を防ぐ！食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素と栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。

スポーツの秋
中学生には特に必要な栄養の話

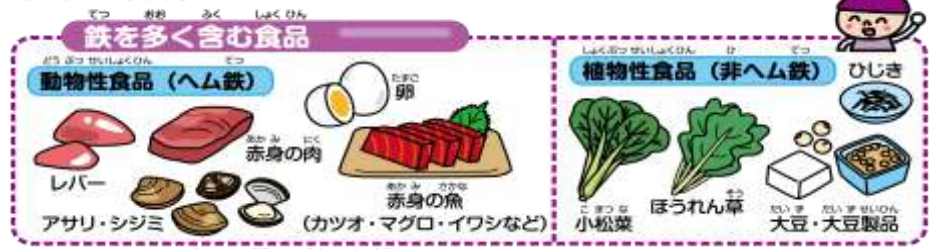
★どんな症状が出るの？.....
めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



★貧血を防ぐためのポイント.....



鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

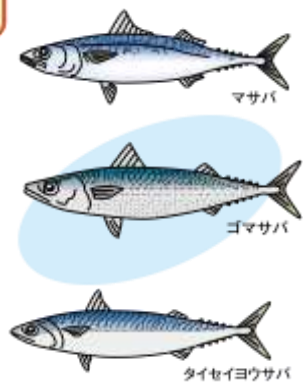


10/30食品ロス削減の日

最近捨ててしまった食品・食材はありますか？
日本の一人当たりの年間食品ロス量は令和4年度で約38kgで、これは、毎日おにぎり約1個分のご飯を捨てていることと同じ計算になります。食品ロスを減らすためには、家で食品ロスが出ないようにするだけでなく、食べ物を買うお店、食べるお店でも食品ロスを減らすことを意識することが大切です。
給食でも残りが多い日があります。決して無理強いはいませんが、自分で「食わず嫌い」になっていることがないか少しだけ意識してみてください。



サバ



日本でも古くから食べられてきた魚の一つ。秋から冬にかけて旬を迎え、脂がのっておいしくなります。一般的にサバといえば「マサバ」のことを指しますが、日本近海ではほかに、腹側にゴマのような小さな斑点がある「ゴマサバ」ともよめます。また、近年では、ヨーロッパなどから輸入した「タイセイヨウサバ」も利用されるようになりました。サバには良質なタンパク質のほか、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれており、血の流れをよくしたり、脳を活性化したりといった効果が期待できます。新鮮なものはさしや刺し身などでも食べられますが、「さばの生を食え」ということわざがあるように、鮮度が落ちやすく、アニサキスが寄生していることも多いため、注意が必要です。

【給食室より〜いちご蒸しパン】

9月にいちご蒸しパンを出しました。いちごの冷凍と、蒸しパンミックス、牛乳などを混ぜ合わせて、アルミのカップに流し入れて蒸し、ほんのりピンク色で可愛く美味しく出来上がり職員室では「おいしいね」と言いながら食べ、教室でも良く食べている様子でした。昼休みに担任の先生から「いちご蒸しパン、おいしいとよく食べたんですが…唇を切ってしまった生徒がいました」と報告が。かぶりついて食べた生徒がけがをしてしまったようです。そういえば井野中でアルミのカップ蒸しパンを出したのは初めて。。紙のカップでは蒸している時に崩れてしまうのでアルミを使ったのですが、家庭のアルミカップよりも丈夫なので気を付けなくてはいいませんでした。次回はけがしないように食べてくださいね

給食レシピで朝ベジ♪

れんこんサラダ

シャキシャキした歯ごたえで人気です♪

<材料4人分>	
れんこん（いちょう切り）	1/3節
きゅうり（輪切り）	1/2本
冷凍コーン	大さじ3
ミックスビーンズ	1袋（50g）
ツナフレーク缶	1缶
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ①耐熱皿に、れんこん、きゅうり、冷凍コーンを入れ軽くラップをしてレンジで加熱する。（600W3分程度）
- ②①を水で冷まし、水気を切る。
- ③野菜、ミックスビーンズ、ツナフレーク缶、Aの調味料を混ぜ合わせる。

佐食市でとれる旬の「れんこん」を使った朝ベジレシピです。