

令和5年 10月分学校給食献立予定表

三木町立三木中学校

日	曜	献立名	食品名					エネルギー	
			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの	kcal	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	たんぱく質 g
			【1群】 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 淡色野菜・果物・きのこ	【5群】 穀類・いも類・砂糖	【6群】 油脂類 種実類	脂質 g
2	月	牛乳		牛乳				722	
		麦ごはん				米,強化米,麦		28.6	
		ホイコーロー	豚肉,みそ		にんじん,ピーマン	キャベツ,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,しょうが,にんにく	希少糖	油,ごま油	18.7
		パンサンスー 梨	ロースハム			キャベツ,きゅうり	はるさめ,希少糖	ごま油	1.6
3	火	牛乳		牛乳				856	
		ハヤシライス	牛肉,豚肉	チーズ, 生クリーム	にんじん,パセリ	たまねぎ,しめじ,にんにく,りんご	米,強化米,麦, 砂糖,小麦粉	油,バター	31.5
		ビーンズサラダ	大豆,いんげん豆,金時豆,まぐろ		にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン	希少糖	油	26.5
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト					2.1
4	水	牛乳		牛乳				761	
		麦ごはん				米,強化米,麦		27.7	
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	17.5
		切り干し大根の酢の物 小魚アーモンド	ロースハム		にんじん	切り干し大根,きゅうり,レモン	希少糖	ごま アーモンド	1.5
5	木	牛乳		牛乳				781	
		ごはん				米,強化米		29.3	
		さんまの塩焼き	さんま			すだち			25.9
		田楽風煮 かきたま汁	みそ 豆腐,卵,かまぼこ		にんじん,葉ねぎ	だいご たまねぎ,しいたけ	こんにゃく,さといも,希少糖	ごま	2.3
6	金	牛乳		牛乳				793	
		米粉パン				米粉パン		33.9	
		シーフードチャウダー	ベーコン,あさり,いか	牛乳	にんじん,パセリ	たまねぎ,とうもろこし	じゃがいも,小麦粉	油,バター	27.4
		根菜サラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう,れんこん,きゅうり	希少糖	油	2.8
10	火	牛乳		牛乳				739	
		麦ごはん				米,強化米,麦		33.0	
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,豚肉,卵		にんじん,さやいんげん	たまねぎ,しいたけ	砂糖		19.7
		いりどりこんにゃくと小松菜のゆず香和え	かつお節		小松菜	キャベツ,ゆず	こんにゃく,希少糖	ごま	1.8
11	水	牛乳		牛乳				742	
		コッペパン				コッペパン		33.0	
		魚のきのこソースかけ	メルルーサ			しいたけ,えのきたけ,しめじ	米粉,希少糖,でんぶん	油	24.0
		チーズポテト うずら卵と野菜のスーフ りんごジャム	うずら卵	チーズ	パセリ	にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,もやし	でんぶん りんごジャム	3.0
12	木	牛乳		牛乳				730	
		麦ごはん				米,強化米,麦		32.5	
		焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐,豚肉,みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ,しょうが,にんにく	希少糖,でんぶん	油,ごま油	21.3
		小松菜のごま和え			小松菜	もやし,キャベツ		ごま	1.9
13	金	牛乳		牛乳				832	
		コッペパン				コッペパン		30.0	
		肉団子のシチュー	鶏肉,豚肉	生クリーム	にんじん,パセリ	たまねぎ,しいたけ,にんにく	じゃがいも,砂糖,でんぶん	油	23.8
		チンゲンサイときのこのソテー きなこだんごの夢砂糖かけ	ウインナー きな粉		チンゲンサイ	キャベツ,しめじ		油	3.2
16	月	牛乳		牛乳				764	
		ごはん				米,強化米		34.2	
		はものから揚げ	ハモ				でんぶん	油	20.8
		ちりめん和え 里芋と豆腐のみそ汁 しょうゆ豆		ちりめん,わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり	希少糖	さといも	2.3
17	火	牛乳		牛乳				795	
		麦ごはん				米,強化米,麦		34.3	
		ビーンズドライカレー	豚肉,大豆		にんじん,ピーマン	にんにく,しょうが,たまねぎ,レーズン	小麦粉,希少糖	油	20.9
		りっちゃんの元気サラダ ヨーグルト	ロースハム,かつお節	昆布	にんじん,トマト	きゅうり,キャベツ,とうもろこし	希少糖	油	1.4
18	水	牛乳		牛乳				757	
		発芽玄米入り菜ちりめんごはん		ちりめん	広島菜,京菜,大根葉		米,強化米,発芽玄米		31.1
		秋野菜の炊き合わせ	鶏肉,チヌ,厚揚げ		にんじん, さやいんげん	れんこん,だいご	さといも,こんにゃく, 砂糖,小麦粉	油	18.1
		野菜とツナの和えもの りんご	まぐろ		小松菜,にんじん	もやし,レモン		ごま	2.5
19	木	牛乳		牛乳				724	
		かきませずし	えび,ちくわ,高野豆腐,卵	ちりめん	にんじん	干しいたけ,ごぼう,グリーンピース	米,砂糖		23.8
		さつまいもの揚げもん					さつまいも,小麦粉	油	21.7
		きゅうりのおかか和え 赤だし	かつお節		にんじん	きゅうり,しょうが		ごま	3.4
げんこつあめ	豆腐,みそ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ,なめこ			げんこつあめ		

日	曜	献立名	食品名						エネルギー	
			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		kcal	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	たんぱく質	
			【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】	脂質	
魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類 種実類	食塩 相当量	g			
20	金	牛乳		牛乳					674	
		小型コッペパン							27.0	
		かうどん	鶏肉,かまぼこ	わかめ	にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ	コッペパン			16.9
		五色なます	卵		にんじん	だいこん,きゅうり,きくらげ	希少糖	ごま		3.3
23	月	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		725	
		牛乳		牛乳					31.1	
		麦ごはん					米,強化米,麦			16.3
		えびと豆腐のチリノース煮	えび,豆腐		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,たけのこ,しいたけ,にんにく,しょうが	希少糖,でんぷん	油		1.9
24	火	もやしのごま酢和え	かまぼこ		にんじん	きゅうり,もやし	希少糖	ごま	744	
		パイナップル				パイナップル			27.9	
		牛乳		牛乳					21.1	
		きのこごはん	鶏肉,油揚げ		にんじん	しめじ,しいたけ,しいたけ,枝豆	米,希少糖			2.3
25	水	小松菜のアーモンド和え			小松菜	もやし,とうもろこし	希少糖	アーモンド,油	744	
		さつま汁	豚肉,黒豆みそ,みそ		にんじん,葉ねぎ	だいこん,ごぼう	さつまいも,こんにやく		21.1	
		野菜マフィン					野菜マフィン		2.3	
		牛乳		牛乳					870	
26	木	セルフフィッシュバーガー	鮭	チーズ	にんじん	キャベツ	全粒粉パン, 小麦粉,パン粉	油,タルタル風 ドレッシング	42.6	
		野菜のスーフ煮	ベーコン,いんげん豆		にんじん,パセリ	たまねぎ,セロリ	マカロニ,じゃがいも	油	35.6	
		牛乳		牛乳					3.6	
		栗ごはん							755	
27	金	豚肉とごぼうの煮物	豚肉,厚揚げ		にんじん,さやいんげん	しょうが,ごぼう,たけのこ	米,もち米	栗	27.1	
		小松菜の錦糸和え	卵		小松菜,にんじん	キャベツ	こんにやく,砂糖	ごま油	19.7	
		みかん				みかん	希少糖	油,ごま	2.0	
		牛乳		牛乳					766	
30	月	ミルクパン					ミルクパン		34.1	
		血うどん	豚肉,えび,いか, かまぼこ,うずら卵		にんじん,ピーマン	しょうが,はくさい,たまねぎ, たけのこ,きくらげ	中華麺,でんぷん	ごま油	29.0	
		茎わかめのサラダ	かまぼこ	茎わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり,しょうが	希少糖	ごま油	3.1	
		牛乳		牛乳					744	
31	火	親子丼	鶏肉,かまぼこ,卵		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ	米,強化米,麦, 希少糖,でんぷん		35.0	
		小煮干しのてんぷら		煮干し,青のり			小麦粉	油	17.6	
		ひじきの炒め煮	豚肉,大豆	ひじき	にんじん,さやいんげん	ごぼう	こんにやく,砂糖	油	2.1	
		牛乳		牛乳					717	
31	火	黒米ごはん					米,黒米		28.3	
		すき焼き風煮	牛肉,焼き豆腐		にんじん	たまねぎ,だいこん,はくさい,しいたけ,太ねぎ	こんにやく,ふ,砂糖	油	18.5	
		小松菜とたくあんのごま和え			小松菜,にんじん	キャベツ,たくあん		ごま	1.2	

アレルギー特定原材料7品目と、これら7品目を含む加工品を太字にしています。
 食物アレルギーがある場合は、毎日献立表をご確認ください。
 さらに詳しい情報が必要な方は、学校へお申し出ください。

<アレルギー特定7品目>
 卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

食育だより 10月



暑さも和らぎ、秋の気配が感じられるようになってきました。秋といえば、「スポーツの秋」「読書の秋」そして「実りの秋」です。日光をたくさん浴びて育った作物が収穫の時期を迎えます。おいしい旬の食材を味わい、食べることを楽しむ「食欲の秋」となる人も多いでしょう。夏の疲れも出やすい時期です。十分な睡眠やバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

食事で鉄をしっかりとろう！

中学生は鉄がたくさん必要！

中学生の時期は、体の急激な発育によって、血液の量が増え、鉄の需要が高まります。1日あたり男子では10mg、女子では12mgの鉄が必要です。

スポーツで貧血も！

激しい運動をすることで、汗をたくさんかいて鉄が失われたり、繰り返される衝撃で溶血したりして貧血になり、持久力の低下を招くことがあります。

鉄を多く含む食品

ヘム鉄 (吸収されやすい鉄) 肉：レバー 牛肉(赤身)など 魚：かつお、ちりめんなど	非ヘム鉄 (吸収されにくい鉄) あさり、大豆・大豆製品、 こまつな、切り干し大根など
---	--

非ヘム鉄の吸収をアップさせる組み合わせ +

動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると、非ヘム鉄の吸収がよくなります。