

令和6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
			【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
1	火	牛乳		牛乳					720
		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
2	水	牛乳							823
		ハヤシライス	豚肉,牛肉	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, じゃがいも,砂糖,小麦粉	油,バター	26.8
		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	24.9
3	木	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト					2.1
		牛乳		牛乳					762
		ごはん				米,強化米			29.2
4	金	さんまの塩焼き	さんま						25.9
		田楽風煮	みそ			大根	こんにやく,さといも,希少糖	ごま	2.3
		かきたま汁	卵,豆腐,かまぼこ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ	でんぷん		
7	月	牛乳		牛乳					679
		小型コッペパン					コッペパン		30.7
		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	うどん,もち巾着		19.4
8	火	野菜とツナのをえもの	まぐろ		小松菜,にんじん	もやし,レモン		ごま	3.3
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		
		牛乳		牛乳					712
9	水	麦ごはん				米,強化米,麦			26.2
		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,こんにやく,砂糖	油	14.3
		いりご	かつお節		小松菜	キャベツ,ゆず	こんにやく,希少糖	ごま	1.4
10	木	しょうゆ豆				しょうゆ豆			710
		牛乳		牛乳					710
		かきませずし	えび,ちくわ,高野豆腐,卵		にんじん	ごぼう,グリーンピース,干しいたけ	米,砂糖		23.2
11	金	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	かつお節		にんじん	きゅうり,しょうが		ごま	3.1
		赤だし	豆腐,みそ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ,なめこ			
12	土	げんこつあめ				げんこつあめ			
		牛乳		牛乳					811
		コッペパン					コッペパン		30.1
13	日	肉団子のシチュー	鶏肉,豚肉	生クリーム	にんじん	たまねぎ,しいたけ,にんにく	じゃがいも,砂糖,でんぷん	油	24.3
		チンゲンサイときのこのソテー	ウインナー		チンゲンサイ	キャベツ,しめじ		油	3.2
		きなこたんの夢砂糖かけ	きな粉				だんご,希少糖		
14	月	牛乳		牛乳					715
		麦ごはん				米,強化米,麦			32.5
		焼き豆腐のみそそぼろ煮	豚肉,焼き豆腐,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,でんぷん	油,ごま油	21.3
15	火	小松菜のごま和え			小松菜	もやし,キャベツ		ごま	1.9
		牛乳		牛乳					705
		コッペパン					コッペパン		33.2
16	水	魚のきのこソースかけ	メルルーサ			たまねぎ,えのきたけ,しめじ,しいたけ	米粉,希少糖,でんぷん	油	25.7
		チーズポテト		チーズ	にんじん		じゃがいも		3.0
		うずら卵と野菜のスープ	うずら卵		にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,もやし	でんぷん	油	
17	木	牛乳		牛乳					729
		麦ごはん				米,強化米,麦			32.8
		高野豆腐の卵とじ	豚肉,卵,高野豆腐		にんじん,さやいんげん	たまねぎ,しいたけ	砂糖		19.6
18	金	切り干し大根の香りし和え	かまぼこ	ちりめん	にんじん	切り干し大根,きゅうり,すだち	希少糖	ごま	1.8
		牛乳		牛乳					805
		麦ごはん				米,強化米,麦			33.8
19	土	ビーンズドライカレー	豚肉,大豆		にんじん,ピーマン	たまねぎ,にんにく,しょうが,レーズン	小麦粉,希少糖	油	21.6
		りっちゃんの元気サラダ	ロースハム,かつお節	昆布	にんじん,トマト	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	希少糖	油	1.6
		ヨーグルト		ヨーグルト					
20	日	牛乳		牛乳					752
		他人丼	豚肉,卵,かまぼこ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ	米,強化米,麦,でんぷん	油	33.2
		釜揚げいりこのてんぷら		いりこ			米粉	油	23.4
21	月	おかか和え	かつお節		小松菜,にんじん	キャベツ	希少糖	油	1.8
		牛乳		牛乳					741
		小型コッペパン					コッペパン		34.3
22	火	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	はくさい,たまねぎ,たけのこ, きくらげ,しょうが	中華麺,でんぷん	ごま油	29.9
		もやしの中華風サラダ	ロースハム		にんじん,小松菜	もやし,きくらげ	希少糖	ごま油,ごま	3.1
		牛乳		牛乳					721
23	水	ごはん				米,強化米			32.3
		はものから揚げ	ハモ				でんぷん	油	20.9
		ちりめん和え		ちりめん	にんじん	キャベツ,きゅうり	希少糖		1.8
24	木	里芋と豆腐のみそ汁	豆腐,油揚げ,みそ		にんじん,葉ねぎ	大根	さといも		

22	火	牛乳		牛乳				700	
		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	31.1	
		小松菜のアーモンド和え			小松菜	キャベツ,もやし	希少糖	アーモンド,油	21.3
		さつま汁	豚肉,油揚げ,みそ		にんじん,葉ねぎ	大根,ごぼう	さつまいも		2.3
		りんごゼリー						りんごゼリー	
23	水	牛乳		牛乳				721	
		コッペパン					コッペパン	30.1	
		シーフードチャウダー	ベーコン,いか,あさり	牛乳	にんじん,パセリ	たまねぎ	じゃがいも,小麦粉	油,バター	26.8
		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
24	木	牛乳		牛乳				742	
		麦ごはん					米,強化米,麦	29.8	
		すき焼き風煮	牛肉,豚肉,焼き豆腐		にんじん	たまねぎ,はくさい,大根,太ねぎ,しいたけ	こんにゃく,ふ,砂糖	油	18.7
		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
		みかん						みかん	
25	金	牛乳		牛乳				847	
		セル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	42.5
		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				マカロニ,じゃがいも	3.6
28	月	牛乳		牛乳				732	
		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		29.9
		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	大根,れんこん	さといも,こんにゃく,砂糖,でん粉,小麦粉	油	19.3
		小松菜の錦糸和え	卵		小松菜,にんじん	キャベツ	希少糖	油,ごま	2.5
29	火	牛乳		牛乳				704	
		麦ごはん					米,強化米,麦	32.0	
		えびと豆腐の干パソース煮	ロースハム,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,でんぶん	油	17.4
		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	1.9
30	水	牛乳		牛乳				700	
		黒米ごはん					米,黒米	26.4	
		豚肉とごぼうの煮物	豚肉,厚揚げ		にんじん,さやいんげん	ごぼう,たけのこ,しょうが	こんにゃく,砂糖	ごま油	17.5
		五色なます	卵		にんじん	大根,きゅうり,きくらげ	希少糖	ごま	1.2
31	木	牛乳		牛乳				702	
		麦ごはん					米,強化米,麦	30.8	
		豆腐チゲ	豚肉,豆腐		にんじん	はくさい,はくさいキムチ,大根,太ねぎ,しいたけ,しょうが,にんにく	希少糖	ごま油	20.9
		小松菜とひじきのナムル	卵	ひじき	小松菜,にんじん	大豆もやし,しょうが	希少糖	ごま油,ごま	1.7

アレルギー特定原材料8品目と、これら8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8品目>
 卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ

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。バランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

また1年生は、10月4日(金)の弁当づくりに向け、しっかりポイントをおさえましょう。

自分にぴったりの食事内容を考えよう! ~弁当づくりでバランスのよい1食分が分かる~

1 自分にあったお弁当箱の大きさを選ぶ

1食に必要なエネルギー量(kcal)と同じ数値の弁当箱の容量(ml)を選ぶと、下の3つのルールにそって弁当の中身をつめることで、必要なエネルギーや各栄養素が摂りやすくなります。弁当箱の大きさは、右の表を参考にしましょう。

参考:弁当箱の大きさの目安(中学生の場合)

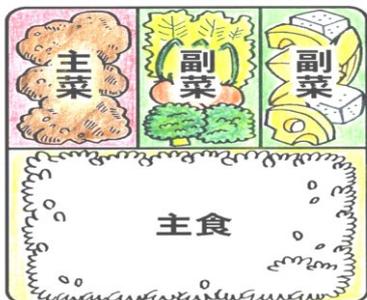
身長(身長を四捨五入)		130cm	140cm	150cm	160cm	170cm
弁当箱の大きさ (ml)	運動習慣がない	600	700	800	900	
	運動習慣がある	660	770	880	990	

※弁当箱に水を入れて計量カップで量ると容量(ml)が分かります。

2 ルール①~③にそって中身をつめる

ルール① 料理が動かないよう、すき間なく、きっちりつめる。

ルール② 「主食3:主菜1:副菜2」の面積の割合で料理を組み合わせる。



主菜 1/6

副菜1 1/6

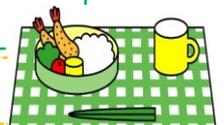
副菜2 1/6

主食 1/2

主菜:肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使ったメインのおかず。良質のたんぱく質をとり、脂質は控えめにする。

副菜:主に野菜、海藻を使ったおかずや果物。ビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。

主食:ごはんやパン、麺類など。穀類で炭水化物からのエネルギーをとりましょう。



ルール③ 同じ料理法のおかずが重ならないようにつめる。

- 油脂を使った料理(揚げ物、炒め物、オイルドレッシングのサラダ)を1~2品までに
- 塩分の高い料理(漬け物、佃煮、練り製品)を1品までに