

令和7年 10月 献立予定表

綾町立綾中学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料						調味料
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/カロテン	4群/ビタミンC	5群/炭水化物	6群/脂質	
1 水	麦ご飯	659	とり肉	牛乳	人参	こんにやく	精白米 精麦	キャノラー油	しょう油 みりん
	鶏肉と大豆の煮物	30	大豆水煮	昆布 わかめ	小松菜	ごぼう	じゃが芋	ごま油	
	梅おかか和え	16.4	厚揚げ ちくわ	ちりめん		梅肉	三温糖		
		2	かつお節			きゅうり			
2 木	麦ご飯	659	綾ぶどう豚	牛乳	人参	玉ねぎ 長ねぎ	精白米 精麦	キャノラー油	煮干し しょうが しお コショウ 料理酒 しょう油 みりん ソース
	もずくスープ	32.1	たまご	もずく	カラーピーマン	干しいたけ水煮	でん粉		
	綾ぶどう豚のソース焼き	17.6	とうふ			えのきたけ			
		2.2				エリンギ			
3 金	麦ご飯	684	ぶた肉	牛乳	小松菜	玉ねぎ 千切大根	精白米 精麦	キャノラー油	しょうが す しょう油 みりん 豆板じゃん
	麻婆豆腐	27.8	とうふ 麦みそ		人参	干しいたけ水煮	三温糖	ごま油	
	ナムル	20.3	赤だし（八丁みそ）		にら	たけのこ水煮	でん粉		
		2.2	大豆ミート			きゅうり もやし			
6 月	十五夜献立								
	麦ご飯	776	とり肉	牛乳	人参	ぶなしめじ	精白米 精麦	大豆油	
	白玉団子汁	24.1	油あげ		小松菜		白玉団子 でん粉	料理酒	
	秋芋の甘辛煮	18.4			インゲン		里いも さつま芋	黒ごま	
	十五夜デザート	1.7					三温糖 ゼリー（国産みかん）		
7 火	黒糖パン	769	ぶた肉	牛乳	人参	たけのこ水煮	黒糖パン	ごま油	しょうが にんにく 料理酒 しょう油 コショウ オイスターソース 豆板じゃん テンメンジャン
	ジャージャー麺	31.5	大豆ミート	煮干かえり		玉ねぎ 長ねぎ	中華めん	キャノラー油	
	大豆と芋の揚げ煮	26.3	大豆水煮			干しいたけ水煮	三温糖 米粉	大豆油	
		2.9	麦みそ				さつま芋	黒ごま	
8 水	わかめごはん	670	とうふ	牛乳	小松菜	ぶなしめじ	精白米 精麦		煮干し わかめごはんの素 しお ゆかり
	五目みそ汁	29	油あげ	わかめ	人参	玉ねぎ	じゃが芋		
	いわしの甘露煮	18.1	麦みそ			きゅうり			
	きゅうりのゆかり和え	3.3	いわし甘露煮						
9 木	麦ご飯	725	ぶた肉	牛乳	小松菜	キャベツ	精白米 精麦	オリーブ油	ガラスープ にんにく カレー粉 料理酒 しょう油 ワイン しお コショウ
	カレースープ	33.6	とり肉		かぼちゃ	きゅうり	マカロニ		
	ガーリックチキン	23.3			人参				
	添え野菜	2							
10 金	手作りお弁当の日（歯の健康を意識した お弁当を作ってみましょう！）（1品は、かみごたえのある食材を選んで、お弁当に入れてみましょう！）								
14 火	米粉パン	736	ぶた肉	牛乳	小松菜	玉ねぎ きゅうり	米粉パン	ごま油	にんにく しお コショウ しょう油 日向夏ドレッシング
	綾のきのこスパゲティ	31.3	ベーコン		人参	ぶなしめじ	スパゲティ		
	日向夏ドレッシング和え	26				エリンギ まいたけ			
		4				キャベツ 甘夏みかん			
15 水	麦ご飯	790	ぶた肉	牛乳	人参	玉ねぎ	精白米 精麦	キャノラー油	しお コショウ しょう油
	彩り野菜の中華煮	25.4	かまぼこ		ブロッコリー	たけのこ水煮	さつま芋 でん粉	ごま油	
	大学芋	23.9	中華風つくね（国産とり肉）		青ピーマン	もやし	水あめ	大豆油	
		2.2			小松菜	キャベツ	三温糖	黒ごま	
16 木	ひむかの日（綾町産：綾ぶどう豚 小松菜 さつま芋 きゅうり コンニャク）（宮崎県産：県産米 牛乳 干しいたけ）								
	麦ご飯	682	綾ぶどう豚	牛乳	人参	ごぼう コーン缶	精白米 精麦	キャノラー油	料理酒 しょう油 みりん
	綾ぶどう豚と秋野菜の煮物	24.9	まぐろチャンク		小松菜	干しいたけ水煮	じゃが芋	ごま油	
	小松菜とコーンの和え物	15.2	ちくわ			きゅうり	さつま芋		
		2.3				青豆 コンニャク	三温糖		
17 金	麦ご飯	676	とり肉	牛乳	小松菜	エリンギ	精白米 精麦	大豆油	ワイン ソース ガラスープ しょう油 ケチャップ しお コショウ
	野菜スープ	27.2	ホキフライ（青さ入）		人参	キャベツ	じゃが芋	オリーブオイル	
	ホキフライ	17.8				玉ねぎ	三温糖		
	ソース きゅうりの塩もみ	2.4				きゅうり			
20 月	あじそぼろご飯	700	ぶた肉	牛乳	人参	玉ねぎ	精白米 精麦	キャノラー油	煮干し しょう油 みりん 豆板じゃん しお
	（麦ご飯・あじそぼろご飯の具）	33.5	たまご 麦みそ		ねぎ	えのきたけ	三温糖	ごま油	
	辛味豆腐汁	21.3	とうふ			青豆 キャベツ		ごま	
		2.7	あじのほぐし身						
21 火	チーズパン	718	ぶた肉	牛乳	小松菜	もやし	チーズパン	ごま油	豚骨スープ ガラスープ にんにく しょう油 しお コショウ
	ちゃんぽん	36.3	かまぼこ		人参	玉ねぎ	中華めん	キャノラー油	
	ポークしゅうまい	23	ポーク焼売（ぶた肉）		ブロッコリー	キャベツ			
	ゆでブロッコリー	4.3							
22 水	島根県の郷土料理（舞茸ごはん）								煮干し 料理酒 しょう油 みりん しお コショウ
	舞茸ごはん	727	ぶた肉	牛乳	人参	まいたけ 青豆	精白米	マヨネーズ	
	じゃが芋のみそ汁	27	ひよこ豆	わかめ	小松菜	ぶなしめじ ごぼう	じゃが芋	ごま	
	豆とレンコンのごまサラダ	23.9	厚揚げ 麦みそ			きゅうり 長ねぎ	三温糖		
		3.1	油あげ			れんこん水煮			
23 木	さつま芋カレー	803	とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ	精白米 精麦	キャノラー油	にんにく ガラスープ カレールウ しょう油 しお コショウ ケチャップ ソース
	（麦ご飯・さつま芋カレー）	22.5	大豆水煮		インゲン	黄桃缶 パナナ	さつま芋		
	ミックスフルーツ	19.8				パイナップル	カクテルゼリー		
		2.8					ぶどうゼリー（巨峰）		
24 金	麦ご飯	762	とり肉	牛乳	人参	大根	精白米 精麦	大豆油	煮干し しょうが 料理酒 ソース
	さつま汁	30.8	とうふ			長ねぎ	さつま芋	ごま	
	魚の変わり揚げ	19.1	魚（タラ）			きゅうり	三温糖		
	きゅうりの塩もみ	2.6	麦みそ				パン粉		
28 火	食パン	765	とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ	食パン	無塩バター	ガラスープ ワイン す しお コショウ しょう油
	ブルーベリージャム	31.8	白花豆と大福豆	ちりめん	ブロッコリー	きゅうり	じゃが芋 さつま芋	キャノラー油	
	秋野菜のシチュー	22.5		昆布	小松菜	レモン果汁	米粉 三温糖	ごま	
	じゃこと昆布のサラダ	3					ブルーベリージャム	オリーブ油	
29 水	こぎつねごはん	655	ぶた肉	牛乳	人参	なす 青豆	精白米 精麦	ごま油	煮干し 料理酒 す しょう油 しお みりん
	秋なすのみそ汁	27.6	鶏ささ身	わかめ		長ねぎ 玉ねぎ	三温糖	ごま	
	甘酢あえ	19.1	とうふ			きゅうり キャベツ			
		3.4	油あげ 麦みそ			もやし			
30 木	麦ご飯	797	魚（さば）	牛乳	人参	玉ねぎ	精白米 精麦		煮干し 料理酒 しょう油 みりん
	豆乳みそ汁	32.5	とうふ 麦みそ		小松菜	ぶなしめじ	さつま芋		
	煮魚（さば・コンニャク）	30.2	無調整豆乳			しょうが	中双糖		
		2.7	油あげ			コンニャク			
31 金	宮崎の郷土料理（がね）								煮干し 料理酒 しお しょう油 みりん
	雑穀ごはん	740	ぶた肉	牛乳	人参	干しいたけ水煮	精白米 十二穀米	大豆油	
	肉うどん	23.8	油あげ		小松菜		うどん麺		
	がね	21.1					がね		
	ぶどうゼリー	2.4					ぶどうゼリー		