

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