

学校給食予定献立表



* 20(月)は、希望ヶ丘祭の振替休日のため給食はありません。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる 穀類・いも 砂糖	赤の仲間：血や肉になる 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	緑の仲間：体の調子を整える 牛乳・小魚 海藻	緑の仲間：体の調子を整える 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立のねらい
1水	ミニトマト 秋野菜の カレーライス ココア豆 元氣サラダ	米 大麦 さつまいも 砂糖	鶏肉 かつお節 大豆	牛乳 昆布 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ トマト エリンギ コーン きゅうり にんにく キャベツ	752 kcal 26.4 g 18.0 g 2.5 g	旬の食べ物 (食欲の秋)
2木	かつおのじが煮 青菜のごまドレッシングあえ じゃがいもと もずくのみそ汁 麦ご飯	米 大麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖	かつお 油揚げ みそ	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ 生姜 キャベツ コーン 玉ねぎ えのきたけ	798 kcal 34.0 g 22.6 g 2.2 g	戻り鮓
3金	海藻サラダ なす入り ミートスパゲティ アーモンド小魚 スイートロールパン	スイートロールパン スパゲティ 砂糖	牛肉 豚肉 大豆	牛乳 かえり 海藻ミックス	にんじん トマト にんにく キャベツ コーン	799 kcal 33.0 g 27.1 g 2.4 g	旬：秋なす
6月	お月見団子 三色がけ ふしめん汁	米 大麦 砂糖 白玉団子 ふしめん 片栗粉	鶏肉 高野豆腐 卵 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ 生姜 えのきたけ 玉ねぎ	816 kcal 30.0 g 20.2 g 2.5 g	十五夜 (10/6)
7火	わかめサラダ さつまいもチップス セルブツナサンド 冬瓜と 肉団子のスープ	コッペパン さつまいも 春雨 砂糖	ツナ 肉団子	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 冬瓜 しいたけ 生姜	754 kcal 33.6 g 27.1 g 3.2 g	成長期に 必要な栄養素
8水	焼き豆腐の肉みそかけ 切り干し大根の辛子あえ 麦ご飯 のっぺい汁	米 大麦 砂糖 片栗粉 さといも こんにやく	豆腐 みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ 生姜 大根 玉ねぎ 切り干し大根 ごぼう	743 kcal 30.6 g 22.3 g 2.6 g	のっぺい汁を味 わおう
9木	さんまのぼん酢醤油焼き もやしのごま酢あえ 秋の香りご飯 豆腐とえのき のみそ汁	米 砂糖 くり	鶏肉 みそ 油揚げ さんま 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆 小松菜 葉ねぎ しいたけ しめじ ごぼう	753 kcal 32.4 g 28.1 g 3.2 g	旬：栗
10金	ブルーベリー ジャム 鶏肉のからあげ 全粒粉パン ビーフン スープ	全粒粉パン 片栗粉 砂糖 薄力粉 ブルーベリージャム ビーフン	鶏肉 ツナ うずら卵 あさり	牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜 葉ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ	766 kcal 40.6 g 27.4 g 2.8 g	目の 愛護デー (10/10)
14火	キャベツの香りあえ 鶏肉と芋菜の甘辛あえ コッペパン ポトフ	コッペパン 砂糖 米粉 じゃがいも 片栗粉 さつまいも	鶏肉 大豆	牛乳	小松菜 にんじん パセリ 玉ねぎ しめじ キャベツ すだち セロリー	730 kcal 33.5 g 22.6 g 2.8 g	野菜を しっかりと ろう
15水	さんまの塩焼き すだち添え 小松菜のおかかあえ 麦ご飯 豚汁	米 大麦 さつまいも こんにやく	さんま かつお節 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ すだち キャベツ なす ごぼう 冬瓜	744 kcal 28.4 g 23.6 g 1.7 g	旬：さんま 骨付き魚の 食べ方
16木	ブリ 厚揚げのみそ炒め わかめご飯 豆腐の すまし汁	米 大麦 砂糖 プリン	豚肉 厚揚げ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 葉ねぎ 生姜 なす しめじ キャベツ しいたけ 玉ねぎ	791 kcal 30.3 g 23.0 g 2.5 g	楽しく 食べよう
17金	ひじきとツナのサラダ じゃがいもと 大豆のカレー揚げ コッペパン さつまいも シチュー	コッペパン 砂糖 片栗粉 薄力粉 さつまいも じゃがいも ミルクパン じゃがいも 砂糖	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 ミニトマト 玉ねぎ コーン しめじ キャベツ	787 kcal 29.4 g 28.9 g 3.2 g	旬： さつまいも
21火	ひじきのチーズマリネ ガーリックチキン ミルクパン ポーク ビーンズ	ミルクパン じゃがいも 砂糖	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん パセリ トマト にんにく キャベツ コーン エリンギ 玉ねぎ	748 kcal 37.5 g 30.4 g 2.6 g	手を よく洗おう
22水	さつまいもの天ぷら おひたし ばらざし 豆腐汁	米 砂糖 さつまいも こんにやく 薄力粉	油揚げ 高野豆腐 卵 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ 小松菜 キャベツ しいたけ	739 kcal 24.3 g 21.8 g 2.6 g	秋祭りの 行事食を 知ろう

日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる 穀類・いも 砂糖	赤の仲間：血や肉になる 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	緑の仲間：体の調子を整える 牛乳・小魚 海藻	緑の仲間：体の調子を整える 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立のねらい
23木	さばのごまだれがけ 野菜のぼん酢醤油あえ 麦ご飯 大豆と ひじきの煮物	米 大麦 片栗粉 こんにやく 砂糖	さば 豚肉 かつお節 大豆 油揚げ ちくわ	牛乳 ひじき	チンゲン菜 にんじん さやいんげん キャベツ ごぼう	793 kcal 36.0 g 26.9 g 2.2 g	ひじきの 栄養
24金	マカロニサラダ 豆腐ナゲット みかん バターロールパン にらたま雑炊	バターロールパン 片栗粉 米 マカロニ	豆腐 卵 鶏肉 ツナ 油揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん にら コーン えのきたけ みかん	786 kcal 33.4 g 32.0 g 2.5 g	早生みかん
27月	ちくわの磯辺揚げ フライバーサラダ 麦ご飯(小) 秋の五目うどん	米 大麦 薄力粉 さといも うどん	ちくわ 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ しいたけ しめじ 玉ねぎ 大根 れんこん ごぼう キャベツ コーン	753 kcal 27.6 g 20.5 g 3.0 g	旬：きのこ
28火	いもいもサラダ カレーそば 柿 カレーそば サンド (コッペパン)	コッペパン 薄力粉 春雨 さつまいも じゃがいも さといも	豚肉 牛肉 豆腐 チヌ団子	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜 トマト コーン しいたけ 柿 玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり	753 kcal 29.5 g 25.1 g 3.4 g	旬： 里芋、柿
29水	きなこ豆 バンスンウ キムチご飯 豆腐の 中華煮	米 大麦 砂糖 春雨 片栗粉	豚肉 大豆 きな粉 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン 玉ねぎ	764 kcal 32.4 g 25.0 g 3.2 g	カルシウムを しっかりとろう
30木	みかん 鮭のレモン醤油焼き 小松菜の鹽香あえ 栗ご飯 かきたま汁	米 砂糖 片栗粉	鮭 豆腐 卵	牛乳 昆布	小松菜 にんじん 葉ねぎ 生姜 レモン キャベツ 玉ねぎ えのきたけ みかん	741 kcal 37.4 g 19.4 g 3.0 g	十三夜 (11/2)
31金	ツナとキャベツのからしあえ かぼちゃのチーズ焼き うずら卵と じゃがいもの クリーム煮 米粉パン	米粉パン 薄力粉 じゃがいも	ツナ うずら卵 あさり	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ キャベツ もやし 玉ねぎ エリンギ	801 kcal 35.2 g 28.9 g 3.2 g	ハロウィン (10/31)

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。
・6(月)～10(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。

STOP!食品ロス！

(10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です！)

たるるは、香川県のスマート・フードライフ推進キャラクターです！
あと一口で「食品ロス」を減らしましょう！！
(食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられて
いる食品のこと。)



食料自給率アップの取り組み

- ① 今が旬の食
べ物を選ぼう
- ② 地元でとれ
る食材を食べ
よう
- ③ ごはん中心の
バランスのよい
食事をしよう
- ④ 食べ残しを
減らそう
- ⑤ 自給率向上の
取り組みを知り、
応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。