

学校給食予定献立表 10月

* 19日(月)は、希望ヶ丘祭の振替休日のため給食はありません。
* 28日(水)～30日(金)は、職場体験学習のため2年生の給食はありません。
* 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
1 木	キャベツの和え物 みかんちくわの紅葉揚げ 麦ごはん 豚汁	焼き竹輪 卵 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	キャベツ みかんごぼう だいこん	米 さつまいも おおむぎ 小麦粉 三温糖 こんにゃく	油 ごま	857 kcal 31.4 g 21.7 g 2.6 g
2 金	ギョロトサラダ 鶏肉のマーマレード焼き コッペパン 瀬戸のチャウダー	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	みかん セロリー にんにく しめじ しょうが たまねぎ キャベツ	コッペパン 三温糖 上白糖 ふしめん じゃがいも コーンスターチ	油 オリーブ油	736 kcal 32.5 g 26.7 g 3.0 g
5 月	なし おがすじやこ パンサンスウ 麦ごはん 厚揚げ入り 八宝菜	ぶた肉 厚揚げ	牛乳 かえり	にんじん 青ピーマン	たまねぎ きゅうり 生しいたけ もやし はくさい キャベツ にんにく なし しょうが	米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 はるさめ	油 ごま油 ごま	784 kcal 32.4 g 23.5 g 1.8 g
6 火	りんご 鮭の きのこソースがけ コッペパン じゃがいもの クリーム煮	鮭 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	生しいたけ りんご しめじ コーン えのきたけ エリンギ たまねぎ	コッペパン じゃがいも	油	741 kcal 41.6 g 20.9 g 2.3 g
7 水	紅白なます さつまいもの天ぷら ちらし寿司 豆腐汁	油揚げ 卵 豆腐	牛乳 わかめ 昆布	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう れんこん 生しいたけ しめじ だいこん	米 小麦粉 上白糖 こんにゃく 三温糖 さつまいも	油	737 kcal 22.7 g 18.5 g 2.8 g
8 木	野菜のドレッシング和え ささみのごま焼き 麦ごはん けんちん汁	ささみ 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが ごぼう だいこん しめじ キャベツ	米 おおむぎ 三温糖 こんにゃく さといも	ごま 油 オリーブ油	766 kcal 38.0 g 22.2 g 1.9 g
9 金	ブルーベリー ジャム 海藻サラダ 鶏肉のから揚げ コッペパン ミネストローネ	とり肉	牛乳 わかめ 海藻	にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ ブルーベリー	コッペパン かたくり粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま	798 kcal 31.5 g 31.4 g 3.2 g
13 火	ひじきのチーズマリネ さつまいもとしいり のこまがらめ 米粉パン ポークビーンズ	大豆 ぶた肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ かえり	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	米粉パン 三温糖 さつまいも	油 ごま	824 kcal 39.9 g 27.7 g 2.9 g
14 水	さんまの塩焼き ずだち 磯香和え 秋の 香りごはん ふしめん汁	鶏肉 さんま かまぼこ 油揚げ	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ごぼう もやし 生しいたけ えだまめ すだち たまねぎ	米 ふしめん	くり 油 ごま	771 kcal 32.7 g 27.3 g 3.1 g
15 木	たまねぎとぶた肉の みそ炒め 麦ごはん だんご汁	ぶた肉 みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん 小松菜	しょうが かき たまねぎ しめじ だいこん えのきたけ	米 おおむぎ 三温糖 白玉団子	油	860 kcal 31.8 g 20.1 g 1.7 g
16 金	大根と小松菜のサラダ りんご 鶏肉とさつまいもの レモンソース コッペパン キャベツと きのこのスープ	とり肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	レモン コーン たまねぎ りんご えのきたけ キャベツ もやし	コッペパン かたくり粉 小麦粉 さつまいも 三温糖	油 ごま	779 kcal 30.9 g 30.5 g 2.2 g
20 火	かき フルコギ セルブフルコギサンド (全粒粉パン) 肉団子の スープ	ぶた肉 ミートボール	牛乳	にんじん ら 葉ねぎ	にんにく かき たまねぎ しめじ はくさい 生しいたけ	全粒粉パン 上白糖 はるさめ	ごま油 ごま	772 kcal 35.3 g 27.1 g 3.3 g
21 水	鶏肉のみそだれ焼き 切干大根の甘酢 秋ごはん 五目豆	とり肉 みそ 焼き竹輪 大豆	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ キャベツ コーン	米 おおむぎ 三温糖 こんにゃく 中ざら糖	ごま 油	822 kcal 38.2 g 23.3 g 2.8 g

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
22 木	もやしのごま和え 青のりポテト ハヤシライス	牛肉	牛乳 あおのり粉 ちりめん	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ もやし 生しいたけ しめじ にんにく えだまめ	米 おおむぎ じゃがいも	油 ごま	864 kcal 25.8 g 28.7 g 2.6 g
23 金	なし 魚のマリネ グリーンサラダ コッペパン ブリソッド	メルルーサ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ コーン しめじ なし えのきたけ エリンギ キャベツ	コッペパン かたくり粉 三温糖 米	油 オリーブ油	778 kcal 35.0 g 21.6 g 3.2 g
26 月	鯖の幽庵焼き 小松菜のごま和え 麦ごはん さつまいもの みそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	ゆず ごぼう だいこん キャベツ	米 おおむぎ さつまいも こんにゃく	ごま	793 kcal 35.2 g 26.0 g 2.4 g
27 火	きのこスパゲティ きなこ豆 コッペパン れんこんと ひじきのサラダ	ぶた肉 かつお節 大豆 きな粉 ツナ	牛乳 わかめご飯	青ピーマン にんじん	にんにく れんこん しめじ たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ	コッペパン スパゲティ 三温糖	オリーブ油 ごま	782 kcal 39.5 g 22.0 g 2.5 g
28 水	小いわしのから揚げ 白菜のボン酢和え 麦ごはん 煮込みおでん	鶏肉 うずら卵 厚揚げ みそ 白みそ	牛乳 いりこ 昆布	にんじん	だいこん しょうが はくさい	米 中ざら糖 おおむぎ かたくり粉 さといも こんにゃく	油	821 kcal 34.4 g 29.9 g 1.8 g
29 木	鮭のレモン醤油がけ 小松菜の磯香あえ 栗ごはん 豆腐とえのきの	鮭 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう レモン キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 三温糖	くり ごま 油	722 kcal 37.3 g 20.2 g 2.9 g
30 金	キャベツのサラダ かぼちゃのチーズ焼き コッペパン カレーナードル スープ	ぶた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ エリンギ キャベツ	コッペパン じゃがいも ふしめん	油 ごま	718 kcal 28.0 g 24.4 g 3.0 g

魚に親しもう！

秋はさばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、あぶらものったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。もちろん給食にも登場しています。「魚」とひとくくりにせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくり
ます。魚は一般的に低力
ロリーで高たんぱく質の食
品です。



不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。
体によい働きをするあぶらです。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミ
ンB群や冬の健康を守るビタミンDを
多く含むものがあります。