

学校給食予定献立表



* 21(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		赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		献立のねらい
		穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	
1火	わかめサラダ 鶏肉のマーマレード焼き コッペパン 瀬戸のチャウダー	コッペパン マーマレード 砂糖 じゃがいも ふしめん	ごま油 油	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 しめじ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ セロリー	732 kcal 31.7 g 26.8 g 3.1 g	手をよく洗おう
2水	大豆のかき揚げ ファイバーサラダ 麦ご飯(小) 秋の五目うどん	米 大麦 小麦粉 さといも うどん	油 ごま	大豆 ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり	792 kcal 28.5 g 24.5 g 2.5 g	旬の食べ物(食欲の秋)
3木	海藻サラダ アーモンド小魚 ミルクパン	ミルクパン スパゲティ 砂糖	油 ごま オリーブ油 アーモンド	牛肉 豚肉 大豆	牛乳 かえり 海藻ミックス	にんじん トマト 玉ねぎ なす セロリー しいたけ にんにく キャベツ きゅうり コーン	791 kcal 34.7 g 25.7 g 2.6 g	旬：秋なす
4金	ししやもの磯辺揚げ 野菜のポン酢しょうゆあえ 麦ご飯 高野豆腐の卵とじ	米 大麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	高野豆腐 鶏肉 卵 かつお節	牛乳 ししやも 青のり	小松菜 にんじん 葉ねぎ キャベツ 玉ねぎ しいたけ	799 kcal 35.7 g 24.0 g 2.0 g	和食を食べよう
7月	焼き豆腐の肉みそかけ 青菜のごまドレッシングあえ 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	油 ごま	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ ハム 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ 生姜 もやし コーン ごぼう 大根	749 kcal 31.2 g 23.6 g 2.2 g	のっぺい汁を味わおう
8火	ひじきとツナのサラダ ココア豆 コッペパン さつまいも シチュー	コッペパン さつまいも 小麦粉 砂糖	油 ごまドレッシング	鶏肉 ツナ ひじき 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 玉ねぎ コーン しめじ キャベツ きゅうり	752 kcal 32.3 g 24.0 g 2.6 g	旬：さつまいも
9水	さげの塩焼き 磯香和え 秋の香りご飯 豚汁	米 くり さつまいも こんにやく	油 ごま	鶏肉 油揚げ さげ 豚肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん えだまめ 小松菜 葉ねぎ ごぼう しいたけ しめじ キャベツ 大根	734 kcal 41.4 g 19.5 g 2.9 g	旬：栗
10木	ブルーベリーキャラットサラダ ジャム 鶏肉のからあげ 全粒粉パン スープ	全粒粉パン ジャム 片栗粉 小麦粉 砂糖 ビーフン	油	鶏肉 ツナ うずら卵 あさり	牛乳	にんじん パセリ 小松菜 葉ねぎ にんにく 玉ねぎ	767 kcal 40.8 g 27.4 g 2.8 g	目の愛護デー(10/10)
11金	いわし井(いわし) 野菜のちりめんあえ いわし井(いわし) わかめ 麦ご飯 豆腐とわかめのみそ汁	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま	いわし 豆腐 みそ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ 生姜 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ しめじ	729 kcal 30.3 g 21.9 g 2.2 g	旬：いわし
15火	もやしのごま酢あえ 鶏肉と栗の甘辛和え コッペパン ポトフ	コッペパン 片栗粉 米粉 くり 砂糖 じゃがいも	油 ごま	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん にんにく 生姜 きゅうり セロリー コーン もやし 玉ねぎ しめじ キャベツ	739 kcal 33.9 g 24.8 g 3.0 g	十三夜(10/15)
16水	きな粉をかけた食べよう! お月見団子 三色井 ふしめん汁	米 大麦 砂糖 ふしめん 白玉団子	油	鶏肉 高野豆腐 いり卵 油揚げ きな粉	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ 生姜 えのきたけ 玉ねぎ	798 kcal 32.3 g 21.3 g 2.7 g	感謝して食べよう
17木	切り干し大根のごま酢あえ 豆腐ナゲット コッペパン にらたま雑炊	コッペパン 片栗粉 米 砂糖	油 ごま	豆腐 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 ちりめん	葉ねぎ にんじん にら えのきたけ 切り干し大根	793 kcal 36.6 g 29.2 g 2.9 g	切り干し大根の栄養
18金	ミニトマト 秋野菜のカレーライス きなこ豆 元氣サラダ	米 大麦 さつまいも ルウ 砂糖	油	豚肉 ハム かつお節 大豆 きな粉	牛乳 昆布 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ ミニトマト にんにく 玉ねぎ コーン しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり	771 kcal 27.9 g 21.1 g 2.5 g	旬：きのこ
22火	フレンチサラダ カレーそば カレーをほろろ マカロニ じゃがいも 小麦粉	コッペパン 砂糖 マカロニ じゃがいも 小麦粉	油	豚肉 牛肉 豆腐 ハム ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ トマト にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 柿	740 kcal 29.3 g 25.4 g 3.1 g	楽しく食べよう

日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる		赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		献立のねらい
		穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	
23水	さつまいもの天ぷら おひたし ばらずし 豆腐汁	米 砂糖 こんにやく さつまいも	油 ごま	油揚げ 高野豆腐 いり卵 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ 小松菜 ごぼう しめじ れんこん しいたけ 玉ねぎ キャベツ	746 kcal 23.7 g 21.1 g 2.6 g	秋祭りの行事食を知ろう
24木	ツナとキャベツのからしごまあえ 青のりポテト 米粉パン ポーク ビーンズ	米粉パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	大豆 豚肉 ツナ	牛乳 青のり	にんじん トマト 小松菜 玉ねぎ エリンギ キャベツ もやし	751 kcal 38.2 g 22.8 g 2.8 g	大豆の良さを知らう
25金	さばのごまだれかけ じゃこサラダ 麦ご飯 じゃがいも もずくのみそ汁	米 大麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ごま	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん もずく	葉ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ しめじ	759 kcal 34.1 g 24.4 g 2.1 g	みそ汁の良さを知らう
28月	大豆とかえりのごまじょうゆあえ じゃがいもの和風サラダ キムチご飯 中華風 卵スープ	米 大麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま ごま油	豚肉 卵 大豆 ハム 豆腐	牛乳 かえり わかめ	にんじん 葉ねぎ えだまめ さやいんげん 生姜 キムチ 玉ねぎ しいたけ	734 kcal 34.6 g 22.5 g 2.9 g	韓国料理に親しもう
29火	みかん いもいもサラダ フレンチトースト 冬瓜と肉団子の スープ	食パン 砂糖 春雨 じゃがいも さといも さつまいも	油 エッグフリー マヨネーズ	ハム 卵 肉団子 あさり	牛乳	にんじん 葉ねぎ きゅうり 冬瓜 キャベツ しいたけ 生姜 みかん	762 kcal 28.9 g 25.3 g 2.8 g	旬：里いも
30水	鯖の幽庵焼き 小松菜のごまあえ 麦ご飯 さつまいもの みそ汁	米 大麦 さつまいも こんにやく	ごま	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 玉ねぎ 大根 キャベツ	743 kcal 32.4 g 23.8 g 2.1 g	青魚の栄養
31木	ひじきのマリネ ささみのごま焼き コッペパン パン キノコ スープ	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ごま 黒ごま 油	ささみ ハム 鶏肉	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん かぼちゃ パセリ 生姜 しめじ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	748 kcal 38.5 g 24.8 g 3.0 g	体力と食べ物について考えよう

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。
7(月)~11(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。