

[献立予定表 (配布用)]

2025年 10月

川島中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 平均 摂取量
1 水	ソフト麺		ソフト麺		825 kcal
	きのこあんかけ	豚肉	サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、まいだけ、えのきたけ	31.3 g
	サツマイモと小魚の揚げ煮	味付小魚、あおのり	さつまいも、大豆油、三温糖、いりごま		20.2 g
	コールスローサラダ		コールスロードレッシング	キャベツ、きゅうり、コーン	2.6 g
2 木	オレンジゼリー		オレンジゼリー		
	麦ごはん		精白米、精麦		794 kcal
	けんちん汁	木綿豆腐、油揚げ	さといも、こんにゃく	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	29.6 g
	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ	三温糖	玉ねぎ、しょうが、大根おろし	24 g
3 金	びじも味の味噌汁	干ひじき、鶏ひき肉、ミックスみそ	いりごま、ごま油、三温糖	れんこん、さやいんげん	1.8 g
	里芋ごはん	鶏肉、油揚げ	α化米、サラダ油、さといも、三温糖	にんじん、干し椎茸	798 kcal
	すまし汁 (鶏菜)	鶏菜、かまぼこ、木綿豆腐		こまつな、えのきたけ	29.8 g
	ししゃもの縁辺揚げ	ししゃも、あおのり	薄力粉、米粉、大豆油		24 g
6 月	月見団子		月見だんご		2.2 g
	コッペパン		コッペパン		736 kcal
	コーンポタージュ	豆乳	サラダ油、ホワイトルー	にんじん、玉ねぎ、クリームコーン、コーン	27.5 g
	ミートボールのトマト煮	ミートボール	大豆油、三温糖、かたくり粉、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、青ピーマン、マッシュルーム	27 g
7 火	グリーンサラダ		かんきつドレッシング	ほうれん草、枝豆、キャベツ	3.3 g
	麦ごはん		精白米、精麦		705 kcal
	わかめスープ	わかめ、系かまぼこ	かたくり粉	玉ねぎ、ねぎ	27.5 g
	フルコギ	豚肉	三温糖、サラダ油、ごま油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、にら	18.5 g
8 水	香海サラダ		マロニー、醤油中華ドレッシング	チンゲンサイ、もやし、にんじん	2.3 g
	一食うどん		うどん		740 kcal
	きつねうどんの汁	鶏肉、かまぼこ、油揚げ		干し椎茸、にんじん、ねぎ、ほくさい	25.3 g
	かきあげ		大豆油	野菜かき揚げ	27.7 g
9 木	切干大根とツナの煮物	ツナ	中ざら糖	切干大根、にんじん	1.9 g
	麦ごはん		精白米、精麦		754 kcal
	なめこの味噌汁	木綿豆腐、油揚げ、わかめ、ミックスみそ		だいこん、なめこ (水浸し)、ねぎ	34.1 g
	サケのもみじ焼き	さけ	Ａ-キタノ 酢 (無糖)	人参ペースト	22.1 g
10 金	炊き寄せ煮	はんぺん	くり、こんにゃく、中ざら糖、サラダ油	れんこん、にんじん、さやいんげん	2.4 g
	麦ごはん		精白米、精麦		775 kcal
	秋野菜カレー	豚肉	さつまいも、じゃがいも、カレールー、サラダ油	にんにく、しょうが、ぶなしめじ、マッシュルーム、玉ねぎ、ブルーン	22.9 g
	ほうれん草のソテー	ベーコン	サラダ油	ほうれん草、もやし、にんじん	16.8 g
16 木	福神漬			福神漬	2.7 g
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		
	麦ごはん		精白米、精麦		734 kcal
	ハッシュドボーク	豚肉	ハヤシルー、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、ブルーン	23.2 g
17 金	大根サラダ	わかめ		だいこん、きゅうり、コーン	17.3 g
	ヨーグルト	低脂肪ヨーグルト			2.8 g
	秋の五目ごはん	鶏肉、油揚げ	α化米、サラダ油、くり、中ざら糖	にんじん、干し椎茸	741 kcal
	すまし汁 (白玉餃)	かまぼこ	白玉餃	えのきたけ、こまつな	27.0 g
20 月	秋刀魚の竜田揚げ	さんば	かたくり粉、米粉、大豆油	しょうが	26 g
	みかん			みかん	2.3 g
	黒パン		黒パン		804 kcal
	秋味シチュー	ベーコン、牛乳、脱脂粉乳	じゃがいも、さつまいも、ホワイトルー、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、ぶなしめじ	36.4 g
21 火	マーマレードチキン	鶏肉	マーマレード	にんにく	28.5 g
	ごぼうサラダ		香りがまドレッシング	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ	2.9 g
	麦ごはん		精白米、精麦		738 kcal
	きのこのすまし汁	かまぼこ		ぶなしめじ、えのきたけ、まいだけ、にんじん、ほうれん草	29.0 g
22 水	三色そばろし	いり卵、さけフレーク、大豆	三温糖、いりごま、サラダ油	にんじん、グリーンピース	19.7 g
	里芋のごまみそ煮	赤みそ	さといも、三温糖、すりごま	にんじん、さやいんげん	2.7 g
	ラーメン (1食用)		中華めん		808 kcal
	ラーメンのスープ	焼き豚	ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、ほくさい、もやし、ねぎ、コーン	30.7 g
23 木	無しシュウマイ	豚しゅうまい			21.6 g
	無しパンさつま芋入り	チーズ、牛乳	ホットケーキミックス、さつまいも、薄塩バター		2.7 g
	青梗菜のサラダ		和風ドレッシング	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	
	麦ごはん		精白米、精麦		786 kcal
24 金	はくさい汁	木綿豆腐、かまぼこ		はくさい、えのきたけ、こまつな	34.5 g
	鶏の味噌煮	さば、赤みそ	中ざら糖	しょうが、ねぎ	22.3 g
	大根とツナの煮物	ツナ	中ざら糖	だいこん、にんじん	2.8 g
	麦ごはん		精白米、精麦		738 kcal
27 月	香海スープ	焼き豚	マロニー	にんじん、チンゲンサイ	28.2 g
	ガパオライスの具	鶏ひき肉	サラダ油、三温糖	玉ねぎ、赤ピーマン、ぶなしめじ、青ピーマン、にんにく	18.8 g
	もやしサラダ		イタリアンドレッシング	もやし、キャベツ、コーン	1.9 g
	柿 (カット)			柿	
28 火	コッペパン		コッペパン		734 kcal
	野菜スープ	ベーコン		キャベツ、にんじん、玉ねぎ	31.9 g
	イカのハーブ焼き	いか	オリーブ油	パプリカ、レモン果汁	28.1 g
	パンブキンサラダ		ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ、枝豆	2.8 g
29 水	麦ごはん		精白米、精麦		748 kcal
	味噌汁 (大根)	木綿豆腐、油揚げ、わかめ、赤みそ		だいこん、ねぎ	33.2 g
	徳島ハイカラ上げ	鶏ささみ	薄力粉、かたくり粉、大豆油、三温糖	しょうが、にんにく	21 g
	小松菜のおかかあえ	かつお節		こまつな、にんじん、もやし	2.6 g
30 木	小型パン		小型パン		734 kcal
	スバゲティボリタン	豚ひき肉	スバゲティ、オリーブ油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、青ピーマン、しょうが、にんにく	31.2 g
	オムレツ	ブレンオムレツ			25.8 g
	ビーンズサラダ	大豆	サザンソングドレッシング	にんじん、キャベツ、枝豆	2.7 g
31 金	麦ごはん		精白米、精麦		801 kcal
	ワンタンスープ	焼き豚	ワンタン皮	にんじん、もやし、にら	24.9 g
	厚揚げのチリソース	厚揚げ、豚ひき肉	サラダ油、三温糖、ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ	18 g
	じゃがいもの中華煮		じゃがいも、三温糖、ごま油	玉ねぎ、にんじん、枝豆	2.5 g
31 金	りんごゼリー		りんごゼリー		
	キムチチャーハン	豚肉	α化米、サラダ油	白菜、キムチ、だしのこ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸	735 kcal
	青梗菜のスープ	木綿豆腐、焼き豚		チンゲンサイ、にんじん、ぶなしめじ	35 g
	さわらの高糖揚げ	さわら	三温糖、ごま油、かたくり粉、大豆油	にんにく、しょうが、ねぎ	26.5 g
	オレンジ			オレンジ	2.6 g