

[献 立 予 定 表]

2025年 10月度

緑陽中学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	日	献立名	牛乳	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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 水	ソフト麺			ソフト麺		683 koal	20 月	黒パン			黒パン		782 koal
	きのこあんかけ	○	豚肉	サラダ油、三溫糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、まいたけ、えのきたけ、れんこん	25.4 g		野菜スープ	○	ベーコン		キャベツ、にんじん、玉ねぎ	30.5 g
	蓮根チップス			大豆油		19.0 g		マーマレードチキン		鶏肉	マーマレード	にんにく	30.7 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	1.7 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	2.5 g
2 木	麦ごはん			精白米、精麦		761 koal	21 火	麦ごはん			精白米、精麦		765 koal
	なめこのみそ汁	○	木綿豆腐、わかめ、ミックスみそ		だいこん、なめこ(水煮)、ねぎ	35.7 g		きのこのすまし汁	○	かまぼこ		ぶなしめじ、えのきたけ、干し椎茸、にんじん、ごまつな	31.4 g
	サケのみじ焼き			パセリ、おろし(卵無し)	人参ペースト	19.1 g		三色サケそぼろ		いり餅、さけフレーク、大豆	三溫糖、サラダ油	にんじん、枝豆	18.2 g
	炊き寄せ煮		はんぺん	ごんにゃく、中ざら糖、サラダ油	れんこん、にんじん、さやいんげん	2.3 g		星芋のごまみそ煮		赤みそ	さといも、三溫糖、すりごま	にんじん、さやいんげん	2.1 g
3 金	星芋ごはん		鶏肉、油揚げ	α化米、サラダ油、さといも、三溫糖	にんじん、干し椎茸	836 koal	22 水	さつま芋蒸しパン		チーズ、牛乳	ホットケーキミックス、さつまいも、有糖バター、中華めん		761 koal
	湯葉のすまし汁	○	湯葉、かまぼこ、木綿豆腐		ごまつな	33.6 g		中華麺					29.8 g
	豚肉と高野豆腐のごま揚げ		豚肉、高野豆腐	いりごま、米粉、かたくり粉、大豆油	しょうが	28.9 g		醤油ラーメンの汁	○	豚肉	サラダ油	しょうが、にんにく、にんじん、はくさい、もやし、ねぎ	18.5 g
	月見団子			月見だんご		2.2 g		シュウマイ		豚しゅうまい			2.6 g
6 月	コッペパン			コッペパン		756 koal	23 木	麦ごはん			精白米、精麦		799 koal
	豆乳コーンスープ	○	ベーコン、豆乳	コーンスターチ	にんじん、玉ねぎ、クリームコーン、コーン	27.4 g		白菜汁	○	木綿豆腐、かまぼこ		はくさい、えのきたけ	35.3 g
	ミートボールのトマト煮		ミートボール	大豆油、三溫糖、かたくり粉、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、青ピーマン	28.0 g		サバのみそ煮		さば、赤みそ	中ざら糖	しょうが、ねぎ	20.0 g
	ビーンズサラダ		大豆	ごまドレッシング	にんじん、キャベツ、枝豆	3.3 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
7 火	麦ごはん			精白米、精麦		711 koal	24 金	麦ごはん			精白米、精麦		798 koal
	わかめスープ	○	わかめ、糸かまぼこ	かたくり粉	玉ねぎ、ねぎ	26.3 g		ハッシュドポーク	○	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、ブレン	25.8 g
	ブルコギ		豚肉	三溫糖、サラダ油、ごま油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、にら	14.6 g		ジャーマンポテト		ウィンナー	じゃがいも、サラダ油	玉ねぎ	18.0 g
	春雨サラダ			マロニー、香味中華ドレッシング	チンゲンサイ、もやし、にんじん	1.7 g		ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト			2.4 g
8 水	うどん			うどん		786 koal	27 月	コッペパン			コッペパン		761 koal
	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、はくさい	29.7 g		秋味シチュー	○	ベーコン、牛乳	さつまいも、じゃがいも、ホワイトルー、サラダ油、オリーブ油	にんじん、玉ねぎ、コーン、ぶなしめじ、パジル、レモン果汁	34.0 g
	かぼちゃの天ぷら			薄力粉、米粉、大豆油	かぼちゃ	21.5 g		イカのハーブ焼き		いか			25.7 g
	じゃが芋の金平		はんぺん	じゃがいも、サラダ油、中ざら糖、いりごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん	2.1 g		ごぼうサラダ			香りがごまドレッシング	ごぼう、にんじん、キャベツ	3.1 g
9 木	麦ごはん			精白米、精麦		826 koal	28 火	麦ごはん			精白米、精麦		767 koal
	けんちん汁	○	木綿豆腐、油揚げ	ごんにゃく	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	31.7 g		大根のみそ汁	○	木綿豆腐、油揚げ、赤みそ		だいこん、ねぎ	35.0 g
	和風おろしハンバーグ		ハンバーグ	三溫糖	玉ねぎ、しょうが、大根おろし	22.8 g		信長ハイカラ上げ		鶏ささみ	薄力粉、かたくり粉、大豆油、三溫糖	しょうが、にんにく	19.9 g
	れんこんのみそ炒め		鶏ひき肉、ミックスみそ	いりごま、ごま油、三溫糖	れんこん、さやいんげん	1.6 g		小松菜のおかあえ		かつお節		ごまつな、にんじん、もやし	2.2 g
10 金	麦ごはん			精白米、精麦		782 koal	29 水	小型パン			小型パン		758 koal
	秋野菜カレー	○	豚肉	さつまいも、じゃがいも、カレールウ、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、ブレン、キャベツ、にんじん、コーン	21.5 g		スバダチイナボリダン	○	豚ひき肉	スバダグッティ、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	28.8 g
	キャベツのソテー			サラダ油		13.7 g		オムレツ		オムレツ			20.8 g
	福神漬け				福神漬	2.5 g		フルーツゼリーあえ			あわせゼリー(マカド)、あわせゼリー(ピーチ)	パイ(缶詰)、もも(缶詰)	3.1 g
16 木	麦ごはん			精白米、精麦		720 koal	30 木	麦ごはん			精白米、精麦		819 koal
	春雨スープ	○	焼き豚	マロニー	玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	25.8 g		ワントンスープ	○	焼き豚	ワントン皮	にんじん、もやし、にら	31.1 g
	ガバオライスの具		鶏ひき肉	サラダ油、三溫糖	玉ねぎ、赤ピーマン、ぶなしめじ、青ピーマン、にんにく、もやし、コーン	15.8 g		厚揚げのチリソース		生揚げ、豚ひき肉	サラダ油、三溫糖、ごま油、かたくり粉	玉ねぎ	23.1 g
	コーンもやし					1.7 g		じゃがいも中華煮			じゃがいも、三溫糖、ごま油	玉ねぎ、にんじん、枝豆	1.5 g
17 金	秋の五目ごはん		鶏肉、かまぼこ、油揚げ	α化米、サラダ油、中ざら糖	ぶなしめじ、にんじん、干し椎茸	783 koal	31 金	キムチチャーハン		豚ひき肉	α化米、サラダ油	白菜キムチ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ	770 koal
	切干大根のみそ汁	○	木綿豆腐、わかめ、ミックス味噌		切干大根、ねぎ	30.4 g		チンゲン菜のスープ	○				31.5 g
	サンマの竜田揚げ		さんま	かたくり粉、米粉、大豆油	しょうが	31.6 g		サワラの高麗揚げ		さわら	三溫糖、ごま油、かたくり粉、大豆油	にんにく、しょうが、ねぎ	30.9 g
	みかん				みかん	2.7 g		豆乳プリン		豆乳プリン			2.8 g