## 10月 献立予定表 (中学校)

## 令和7年度 あわら市学校給食センター

		内がエフ		<b>人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 </b>		のがつういつ「人が日文とラン			
	赤		黄色		緑		栄養価		
**	<b>体をつくる食品</b>		I礼片・となる食品		体の調子を整える食品				
Uctober					3杆		たんぱく質	炭水	
		B			色の濃い野菜			化物	
【食品ロス削減給食】 ご飯 牛乳 さばのみそ煮 たぬき汁 切干大根のお浸し	さば みそ はんぺん 薄揚げ	牛乳	米 砂糖 でんぷん	注入がなこ	にんじん 小松菜	大根 えのきたけ こんにゃく 白ねぎ しょうが 切干大根 もやし	645 kcal 30.7 g 18.3 g 2.6 g	93.8 g	
ご飯 牛乳 チーズハンバーグのトマトソースかけ マカロニスープ レモンドレッシングサラダ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	米 パン粉 でんぷん マカロニ 砂糖	バター 生クリーム 油	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ 大根 きゅうり	762 kcal 27.0 g 26.6 g 3.3 g	106.2 g	
ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(3個) 江戸っ子煮 即席漬け	ちくわ 豚肉 凍り豆腐 大豆	牛乳 青のり 昆布	米 小麦粉 米粉 じゃがいも 砂糖	油	にんじん 水菜	玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく キャベツ	715 kcal 30.7 g 18.6 g 3.2 g	115.1 g	
【お月見給食】 鶏五目ご飯 牛乳 焼き栗コロッケ 白玉月見汁 もやしとちくわのごま酢和え	鶏肉 薄揚げ 豚肉 ちくわ	牛乳	米 砂糖 栗 じゃがいも パン粉 小麦粉 白玉もち	油 ごま油 ごま	にんじん	ぶなしめじ えだ豆 大根 ごぼう 白ねぎ もやし きゅうり	767 kcal 26.4 g 24.7 g 3.0 g	113.2 g	
バンズパン 牛乳 ほうれん草オムレツ ポークシチュー コールスローサラダ	卵 豚肉	牛乳	バンズパン じゃがいも 砂糖	油 ハヤシルウ 豆乳クリーム コールスロードレッシング	ほうれん草 にんじん トマト	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	739 kcal 29.5 g 28.3 g 3.5 g	102.5 g	
taran da antara da a	<b>動(は)っぴー</b> いわし <b>献立</b> 厚揚げ	牛乳 ひじき	米 でんぷん じゃがいも 砂糖	ごま油	小松菜 にんじん いんげん	梅 大根 玉ねぎ 干し椎茸 切干大根	558 kcal 23.3 g 20.2 g 1.8 g	75.6 g	
ご飯 牛乳 鶏肉のレモン漬け ジュリエンヌスープ まめまめサラダ	鶏肉 ベーコン 大豆 みそ	牛乳	米 でんぷん 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん	玉ねぎ 大根 セロリ キャベツ きゅうり えだ豆 コーン	814 kcal 29.2 g 31.8 g 2.5 g	107.5 g	
ひよこ豆のカレースープ  ごまドレッシングサラダ	によい ひよこ豆	牛乳	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 米粉 ブルーベリーゼリー	油 ごまドレッシング	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	711 kcal 27.5 g 21.5 g 1.7 g	105.7 g	
【 <b>竜王戦 勝負メシ</b> 】 ご飯 牛乳 ソースチキンかつ わかめのみそ汁 れんこんサラダ 県産お米のムース	鶏肉 薄揚げ みそ ハム	牛乳 わかめ	米 パン粉 でんぷん 砂糖 お米のムース	油 ごま油 ごま	にんじん	大根 玉ねぎ えのきたけ れんこん きゅうり コーン	801 kcal 29.8 g 25.2 g 3.2 g	117.7 g	
鶏そぼろご飯 牛乳 ししゃも天ぷら(2個) 豆腐のすまし汁 小松菜の煮物	鶏肉 絹ごし豆腐 はんぺん 薄揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	米 砂糖 でんぷん 小麦粉	油	にんじん 小松菜	ごぼう えだ豆 えのきたけ 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ	666 kcal 27.4 g 24.0 g 3.5 g	89.9 g	
ご飯 牛乳 メンチカツ 豆入りミネストローネ ゆかりマヨネーズサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 いんげん豆 ツナ	牛乳	米 パン粉 小麦粉 でんぷん じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	775 kcal 24.4 g 27.6 g 2.7 g	112.3 g	
もやしのナムル   献立	大豆	牛乳 わかめ 煮干し	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 カレールウ ごま油 ごま	にんじん ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ もやし	656 kcal 24.5 g 16.2 g 2.1 g	109.8 g	
【 <b>ふるさと給食】</b> ご飯 牛乳 焼きほっけ 大根のそぼろ煮 きゅうりの昆布和え <mark>越前柿</mark>	ほっけ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	にんじん	しょうが 干し椎茸 玉ねぎ こんにゃく 大根 えだ豆 きゅうり 越前柿	652 <sub>kcal</sub> 29.6 g 18.0 g 1.9 g	98.0 a	
ご飯 牛乳 鶏肉の竜田揚げ(2個) 根菜みそ汁 ほうれん草サラダ	鶏肉 薄揚げ みそ ツナ	牛乳	米 砂糖 でんぷん さつまいも	油	にんじん ほうれん草	りんご しょうが 大根 ごぼう 白ねぎ キャベツ コーン	792 kcal 28.5 g 28.6 g 2.1 g	111.0 э	
ご飯 牛乳 <b>おばあちゃんの 味の日</b> 厚揚げの煮たの <b>味の日</b> かきたま汁 豚肉のみそ炒め	絹ごし豆腐	十孔	米 砂糖 でんぷん	油	にんじん	玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ しょうが もやし キャベツ	762 kcal 35.0 g 28.9 g 2.6 g	95.5 g	
【地場産プラスワン給食】 ご飯 牛乳 さごしの南蛮漬け 打ち豆汁 ひじきの炒め煮 <mark>県産きなごプリン</mark>	さごし 薄揚げ 打ち豆 みそ 豚肉 ちくわ	牛乳 ひじき	米 でんぷん 砂糖 きなこプリン	油 ごま油	にんじん	玉ねぎ 大根 まいたけ 白ねぎ こんにゃく えだ豆	762 <sub>kcal</sub> 32.7 g 26.7 g 2.4	104.7 э	
【省塩(減塩)給食】 ご飯 牛乳 プリプリえび餃子(3個) 白菜鍋 煮豆	えび 豚肉 ちくわ 薄揚げ 大豆	牛乳	米 砂糖 米粉 でんぷん 小麦粉	油	にんじん	たけのこ 大根 しらたき 白菜 白ねぎ	781 kcal 30.1 g 28.7 g 2.1 g	105.6 9	
ビビンバ (ご飯 ひき肉とぜんまいの炒め物 卵入りナムル) 牛乳 トックスープ	牛肉 豚肉 赤みそ 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	米 砂糖 トック	ごま油	ほうれん草 にんじん	ぜんまい もやし 玉ねぎ 大根 干し椎茸	682 kcal 26.2 g 21.7 g 2.9 g	100.6 9	
ご飯 牛乳 チキンのオーブン焼き 春雨スープ あわらの味覚サラダ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	米 パン粉 春雨 さつまいも じゃがいも 砂糖	油 ノンエック゛マヨネース゛	にんじん	玉ねぎ 白菜 白ねぎ きゅうり 越前柿	779 kcal 26.7 g 27.7 g 2.3 g	111.1 g	
チキンライス 牛乳 かぼちゃグラタン 豆乳スープ りんご	鶏肉 おから 豆乳 ベーコン	牛乳	米 じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖	油	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ えだ豆 キャベツ えのきたけ コーン りんご	737 kcal 24.9 g 25.4 g 2.9 g	110.8 9	
	ごさば大人根のおとれる。	食品ロス削減給食	食品ロス削減給食  立はみると   小馬・海セン   小馬・海セン   小馬・海セン   小田・海・カン・大豆   一名   一名   一名   一名   一名   一名   一名   一	【食品ロス削減給食】		食品ロス耐溶物を	Tempo Application   Te	19	