こ　ん　だ　て

2026年10月　　糀谷中学校二部

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 たんぱく質 脂質
1 木	ガーリックトースト	○		食パン,バター	にんにく,パセリ	625 kcal
	ココアトーストパン			食パン,バター,さとう		22.9 g
	秋野菜のシチュー		鶏肉,牛乳,生クリーム	油,さつまいも,バター,こむぎ粉	玉葱,にんじん,しめじ,えのきたけ,しょうが,パセリ	27.3 g
	フレンチサラダ			油,さとう	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり,干しぶどう,玉葱,レモン汁	
2 金	ジョア		ドリンクヨーグルト			756 kcal
	かつカレー 連体前日献立		生クリーム,鶏肉	米,むぎ,油,こむぎ粉,バター,じゃがいも,さとう,パン粉	にんにく,しょうが,玉葱,セロリー,にんじん,えのきたけ,りんご	28.2 g
	かぶのあちゃら漬け			さとう	かぶ,かぶ(葉),にんじん,とうがらし(乾)	20.5 g
	果物　(冷凍みかん)				冷凍みかん	
6 火	高菜チャーハン	○	鶏肉	米,油,ごま油,ごま	たかな漬,ねぎ,しょうが	595 kcal
	バンサンスー		★ロースハム	はるさめ,ごま油,さとう	きゅうり,もやし,にんじん	24.5 g
	キャベツの担々スープ		鶏ひき肉,みそ,豆乳	ごま油,さとう,白練りごま	にんにく,しょうが,キャベツ,にら	22.7 g
7 水	大豆ひじきごはん	○	大豆(乾),鶏肉,干ひじき(乾),油揚げ	米,もち米,油,さとう	にんじん,干し椎茸,さやえんどう	712 kcal
	秋鮭の甘辛焼き		さけ	かたくり粉,油,さとう	ピーマン	36.4 g
	みそ汁		生揚げ,かつお厚削り,みそ		はくさい,しめじ,こねぎ	21.6 g
	つばきもち 平安時代			道明寺粉,さとう		
8 木	パエリア風炊き込みごはん	○	鶏肉,いか,えび	油,バター,米,オリーブ油	玉葱,マッシュルーム缶,ピーマン	620 kcal
	エンパナーダ		鶏ひき肉,大豆(乾)	油,じゃがいも,ぎょうざの皮	にんにく,玉葱,トマト缶,干しぶどう,グリンピース缶	29.3 g
	ごまドレッシングサラダ			油,ごま油,さとう,ごま	もやし,キャベツ,にんじん,とうもろこし(冷凍),きゅうり	20.1 g
9 金	三色丼	○	鶏ひき肉,凍り豆腐,■たまご	米,むぎ,さとう,油	しょうが,こまつな	655 kcal
	おでんぶ		凍り豆腐,金時豆,こんぶ	こんにゃく,さとう	れんこん,にんじん,だいこん,梅干し	31.6 g
	みそ汁		豆腐,かつお厚削り,みそ,カットわかめ		えのきたけ,かぼちゃ,こねぎ	21.4 g
13 火	ソース焼きそば	○	鶏肉	蒸し中華めん,油	にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,ピーマン	718 kcal
	にらたまスープ		豆腐,■たまご	かたくり粉	エリンギ,玉葱,しょうが,にら	26.0 g
	パイナップルケーキ		■たまご	バター,さとう,こむぎ粉	パイン缶	30.0 g
14 水	キムチ丼	○	鶏肉	米,むぎ,ごま油,ごま,さとう,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉葱,だいずもやし,はくさい(キムチ漬け),にら	686 kcal
	豆腐ときのこのスープ		鶏肉,豆腐		にんじん,干し椎茸,しめじ,えのきたけ,しょうが,ねぎ,チンゲンツァイ	30.8 g
	寒天ミルクゼリー		粉寒天,牛乳	さとう	いちごジャム	25.1 g
15 木	さんまのかばやき丼	○	さんま	米,むぎ,かたくり粉,油,さとう	しょうが,ししとうがらし	661 kcal
	白菜の和え物			ごま油,さとう	はくさい,こまつな,もやし,にんじん	24.9 g
	野菜のみそ椀		かつお厚削り,油揚げ,豆腐,みそ	こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	27.8 g
16 金	麦ごはん	○		米,むぎ		630 kcal
	焼き鳥風煮		鶏肉	かたくり粉,油,さとう	しょうが,ねぎ,にんじん,ピーマン	27.4 g
	粉ふきいも		あおのり	じゃがいも		19.9 g
	すまし汁		豆腐,かまぼこ,かつお厚削り,こんぶ		えのきたけ,糸みつば	
19 月	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米,むぎ,油,バター,油	しょうが,にんじん,ごぼう,玉葱,エリンギ,グリンピース(冷凍)	631 kcal
	はりはりゆで野菜		★ロースハム	はるさめ,ごま油,さとう	切干しだいこん,キャベツ,にんじん,きゅうり	22.7 g
	豆乳いりコーンスープ		鶏肉,牛乳,豆乳,粉チーズ	バター,かたくり粉	玉葱,にんじん,しょうが,とうもろこし缶詰(クリーム),とうもろこし(冷凍),パセリ	23.2 g
20 火	海鮮かき揚げ丼	○	大豆(乾),えび,いか	米,むぎ,こむぎ粉,かたくり粉,油,さとう	にんじん,玉葱,ねぎ,しゅんぎく	681 kcal
	ごましょうゆ和え		かまぼこ	ごま油,さとう,ごま	きゅうり,もやし,にんじん,こまつな	30.4 g
	けんちん汁		鶏肉,油揚げ,豆腐,こんぶ,かつお厚削り	ごま油,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	21.2 g
21 水	パセリライス&チリコンカン	○	鶏ひき肉,大豆(乾),いんげんまめ(乾),ひよこまめ(乾)	米,むぎ,バター,油,こむぎ粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,トマト缶(ホール),グリンピース缶	627 kcal
	アーモンドサラダ			アーモンド(乾),油,さとう,ごま油	キャベツ,もやし,きゅうり,とうもろこし(冷凍),にんじん	22.9 g
	果物(りんご)				りんご	20.4 g
22 木	鶏肉のおろし丼	○	鶏肉	米,むぎ,かたくり粉,油,さとう	しょうが,だいこん,こねぎ	603 kcal
	おかかあえ		糸けずり		こまつな,もやし,にんじん,キャベツ	30.4 g
	赤だし汁		カットわかめ,かつお厚削り,こんぶ,みそ	焼きふ	こねぎ	19.0 g



23 金	ごはん			米		655 kcal
	煮込み風チキンハンバーグ	○	鶏ひき肉,牛乳	油,パン粉,こむぎ粉,バター,さとう	しょうが,にんじん,玉葱	30.5 g
	チーズポテト		チーズ	油,じゃがいも	玉葱,ピーマン	23.5 g
	ほうれん草とコーンのスープ				えのきたけ,とうもろこし(冷凍),しょうが,ほうれんそう	
26 月	秋の香りごはん		鶏肉,油揚げ	米,むぎ,さつまいも,油	干し椎茸,にんじん,しめじ	554 kcal
	かつおの角煮	○	かつお	さとう	しょうが	34.2 g
	ボイル野菜のごまだれ			ごま,さとう	もやし,こまつな,にんじん,キャベツ	13.9 g
	みそ汁		豆腐,かつお厚削り,みそ		かぶ,こねぎ,かぶ(葉)	
27 火	ちくわパン		竹輪,ツナ缶	コッペパン,バター,■マヨネーズ,さとう	玉葱	609 kcal
	卵とヌイユのスープ	○	鶏肉,■たまご	油,マカロニ,かたくり粉	しょうが,にんじん,玉葱,こまつな	26.3 g
	果物(柿)				かき	30.7 g
28 水	ジョア		ドリンクヨーグルト			628 kcal
	カレーチャーハン		鶏ひき肉	油,米,むぎ,	にんにく,にんじん,ねぎ,干し椎茸,さやいんげん	27.5 g
	豆腐ナゲット		押し豆腐,鶏ひき肉	こむぎ粉,油,さとう		24.6 g
	わかめスープ		豆腐,鶏肉,カットわかめ		たけのこ(水煮),しょうが,こねぎ	
30 金	きのこのトマトソース スパゲッティ		鶏肉,みそ	スパゲッティ,オリーブ油	にんにく,とうがらし(乾),玉葱,しめじ,エリンギ,マッシュルーム缶,トマト缶	689 kcal
	コルキャノン	ハロウィン献立	★ベーコン	じゃがいも,油	キャベツ	26.2 g
	かぼちゃプリン	○	粉寒天,牛乳	さとう	かぼちゃ	23.7 g



✿献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。　★印は豚肉、豚加工品を、■印は卵、卵　加工品を、♦印はなすを使用しています。

平安時代の「源氏物語」という日本で一番古い長編の物語に出てくるお菓子が＜つばきもち＞です

10月 食育だより



食べ物や栄養が健康と病気へ与える影響を過大に信じることをフードファディズムといいます。例えば、ある食品を食べれば短期間でやせるとテレビ番組で放送され、その食品が品切れになるのもその一例です。情報は自分で考えて判断しましょう。

Q. 健康食品を食べれば健康になるの？

A. 健康食品とは、健康によいことをうたった食品全般のことです。食生活や生活習慣の改善が期待できる場合もありますが、あくまで補助的なものです。バランスよく食事がとれていれば必要ありません。安全性や有効性が確認されているものと、そうでないものがあります。有名人が使っているからといって安全性を保証するものではありません。気をつけましょう。





今月は食品ロス削減月間

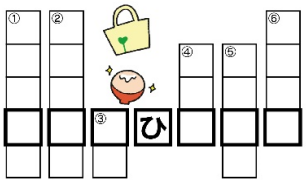
必要なものだけを買おう

食品を買う時は、家にあるものを確認して、必要な材料と分量をメモに書いてから店に行きます。食品を選ぶ時は、値段や品質、分量をよく確かめてから買いましょう。

食品の買いすぎは、食品ロスの発生につながってしまいます。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



① 学校で授業をする部屋。
② レストランなどの店で食事をすること。
③ いがいがに包まれている木の実。
④ 皿などをふく布。
⑤ 中心に穴が開いたパスタの一種。
⑥ 果物や野菜をしぼった飲み物。

１０月は早寝・早起き・朝ご飯月間です

早寝早起き朝ご飯で生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



連体前日献立

連合体育大会で勝てるようにと願いをこめて、かつカレー献立にしました。

