

10月予定献立表

青ヶ島小中学校

令和7年度

日	月	献立	ぎゆうにゆう	おもなざいりょう			栄養価(えいようか)	
				あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	
				体の血や肉をつくる	力や熱のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質(g)	食塩(g)
							小学校	中学校
1	水	【食品ロス削減月間 献立】 ご飯 かつおふりかけ 鶏肉の照り焼き にらのお浸し なめこのみそ汁 焼きりんご	○	牛乳 鰹節 鶏肉 みそ	米 片栗粉 砂糖 バター	生姜 にら なす 人参 なめこ 小松菜 長ねぎ りんご	616 26.8 2.0	768 33.6 2.7
2	木	豆腐 お豆腐クリームスパゲッティ 人参とアーモンドのサラダ パイン缶	○	牛乳 ベーコン 豆腐 粉チーズ	スパゲッティ 油 バター マヨネーズ アーモンド 砂糖	小ねぎ 玉葱 しめじ 人参 ほうれん草 パイン缶	635 24.2 1.9	791 29.8 2.5
3	金	ルーローハン 切り干し大根のごま和え ちくわのスープ グレープフルーツ	○	牛乳 豚肉 鰹節 竹輪 うずらの卵	米 麦 砂糖 油 ごま	生姜 人参 小松菜 たけのこ きゅうり なす 切り干し大根 グレープフルーツ	619 25.8 2.3	760 31.6 3.1
6	月	【お月見 献立】 ご飯 ししゃものごま焼き 里芋の煮ころがし 根菜汁 お月見団子	○	牛乳 ししゃも 鰹節	米 油 ごま 白玉粉 里芋 片栗粉 砂糖	人参 さやいんげん 大根 ごぼう かぼちゃ	623 23.9 2.2	782 30.4 3.1
7	火	【なかよし給食】 スパイシーチキンバーガー フライドポテト コールスローサラダ りんご缶	○	牛乳 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト	強力粉 バター 砂糖 ごま じゃがいも 油 薄力粉 片栗粉	キャベツ 人参 コーン 玉葱 りんご缶	602 25.5 1.6	751 31.7 2.2
8	水	麦ご飯 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 野菜の梅醤油和え のりのみそ汁 黄桃缶	○	牛乳 豚肉 のり みそ 鰹節	米 麦 油 砂糖 片栗粉	玉葱 人参 たけのこ なす 干し椎茸 枝豆 さやいんげん 梅干し 黄桃缶	620 25.0 1.9	766 30.7 2.6
9	木	ほうとう風うどん 大根と白滝のごま酢和え あんまん	○	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 鰹節 豆腐 小豆	うどん 里芋 白滝 砂糖 ごま 上新粉	かぼちゃ 人参 白菜 ごぼう 長ねぎ 大根 きゅうり	608 29.7 2.1	747 36.9 2.8
10	金	麦ご飯 酢豚 中華サラダ 小松菜のスープ パイン缶	○	牛乳 豚肉	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	人参 玉葱 たけのこ ピーマン なす きゅうり ミニトマト 干し椎茸 エンサイ 小松菜 パイン缶	634 21.2 2.1	788 25.4 2.9
14	火	シナモンロール 鶏肉とキャベツのごま豆乳スープ コロコロサラダ りんご缶	○	牛乳 スキムミルク 鶏肉 豆乳	強力粉 バター 油 砂糖 ごま	キャベツ 人参 エノキ 長ねぎ 大根 きゅうり コーン りんご缶	640 24.9 2.1	792 29.9 2.7
15	水	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 豆腐の中華スープ パイン缶	○	牛乳 鶏胸肉 豆腐 鰹節	米 片栗粉 油 砂糖 はちみつ 春雨	長ねぎ 生姜 なす 人参 赤パプリカ にら コーン 玉葱 パイン缶	620 30.9 2.0	768 38.5 2.5
16	木	長崎ちゃんぽん 野菜の味噌炒め ほうじ茶ゼリー	○	牛乳 豚肉 なたね 油揚げ みそ きな粉 シーフードミックス コーヒーホワイトナー	中華麺 油 ごま バター 砂糖 アガー	長ねぎ キャベツ 玉葱 人参 干し椎茸 にら きくらげ 生姜 ごぼう 小松菜 しめじ	623 28.9 2.7	768 35.6 3.5
17	金	きのこの炊き込みご飯 いわしの生姜煮 さつまいもの甘辛和え 高野豆腐のすまし汁 柿	○	牛乳 いわし 昆布 高野豆腐 鰹節	米 油 砂糖 ごま さつまいも	しめじ まいたけ 干し椎茸 生姜 人参 ピーマン さやいんげん 玉葱 大根 柿	623 28.9 2.1	768 35.7 2.6
20	月	ひじきと豆のご飯 のり入り卵焼き 野菜の塩昆布和え ごぼうのみそ汁 黄桃缶	○	牛乳 のり 塩昆布 みそ 卵 鰹節	米 麦 ごま 砂糖 油	玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん 小松菜 きゅうり ごぼう 長ねぎ 黄桃缶	626 27.1 1.6	773 32.9 2.2
21	火	★【キャロットスターの日】 セサミパン キャロットポタージュ ツナサラダ りんご缶	○	牛乳 ツナ 鶏肉 スキムミルク	強力粉 バター 砂糖 ごま 薄力粉 じゃがいも 油	小松菜 人参 さやいんげん コーン 玉葱 グリーンピース しめじ りんご缶	627 25.1 2.2	777 30.5 2.8
22	水	麦ご飯 さばの竜田揚げおろしあん いんげんのおかか和え 青菜のすまし汁 オレンジ	○	牛乳 さば 鰹節	米 麦 油 砂糖 片栗粉	大根 小ねぎ さやいんげん 人参 小松菜 エノキ オレンジ	641 29.0 2.3	794 35.6 3.1
23	木	ひんぎゃの塩焼きそば きゅうりのピリ辛和え わかめスープ 紅茶マフィン	○	牛乳 豚肉 わかめ 鰹節 卵 スキムミルク	中華麺 油 砂糖 ごま 薄力粉	生姜 キャベツ 人参 エンサイ 干し椎茸 なす きゅうり 玉葱 コーン 長ねぎ	620 25.9 2.5	769 31.8 3.1
24	金	ご飯 家常豆腐 枝豆きんぴら なすのスープ パイン缶	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま	生姜 たけのこ キャベツ 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン ごぼう 枝豆 さやいんげん なす 小松菜 コーン パイン缶	640 22.8 2.2	801 27.6 2.9
26	日	【学習発表会 献立】 ご飯 メダイの塩焼焼き 明日葉入り酢の物 かんも汁 島卵蒸しケーキ	○	牛乳 めだい わかめ 卵	米 ごま さつまいも 砂糖 薄力粉 バター	きゅうり 明日葉 人参 大根菜 生姜	635 27.7 2.0	791 34.3 2.8
28	火	【お話給食① からのパンやさん】 にわとりパン ミネストローネ 彩りピクルス りんご缶	○	牛乳 ひよこ豆 ウインナー 豚肉	強力粉 砂糖 油 バター ごま さつまいも	コーン 人参 玉葱 セロリ マッシュルーム缶 大根 トマト缶 きゅうり 黄パプリカ 赤パプリカ りんご缶	622 24.1 2.5	766 29.2 3.2
29	水	【お話給食② アンパンマン】 カレーパンマンのカレー 小松菜のじゃこ和え パイン缶	○	牛乳 豚肉 チーズ シラス	米 麦 油 バター 薄力粉 じゃがいも	玉葱 人参 小松菜 パイン缶	628 22.1 1.9	784 26.8 2.5
30	木	【お話給食③ ハリー・ポッター】 ツナのさっぱり焼きうどん風 野菜の粒マスタード和え キャベツスープ バタービール風ゼリー		牛乳 ツナ 鰹節 のり	うどん ごま 油 砂糖 バター	玉葱 しめじ 人参 エンサイ 小松菜 コーン キャベツ さやいんげん	604 21.7 3.0	747 26.2 4.0
31	金	【お話給食④ かぼちゃスープ】 チキンライス かぼちゃスープ レーズンサラダ 黄桃缶	○	牛乳 鶏肉	米 麦 砂糖 薄力粉 油 じゃがいも バター	玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース かぼちゃ キャベツ 人参 レーズン 黄桃缶	643 22.4 2.1	800 27.5 2.7

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 島の食材は太文字で示しています。