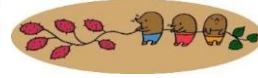


# 10月献立予定表

令和7年度 高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】



※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	740
		ぎょうざ	とり豚ひき肉	キャベツ たまねぎ ねぎ にら	ぎょうざの皮	22.0
		カレーマヨサラダ	ミックスビーンズ	キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	21.4
		トックスープ	とり肉	だいこん にんじん しいたけ にら ねぎ	油 トック	2.1
2	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	792
		揚げ出し豆腐のそぼろあん	豆腐 とりひき肉			30.4
		ごま和え		もやし キャベツ いんげん	ごま 砂糖	24.5
		沢煮椀	豚肉 かまぼこ	にんじん ごぼう だけのこ えのきだけ きぬさや	春雨	2.6
3	金	野菜たっぷりタンメン	豚肉	にんじん キャベツ もやし きくらげ ねぎ チンゲン菜	中華麺 ごま油	699
		牛乳	牛乳			27.6
		いわしのカリカリ揚げ	いわし		砂糖 油 揚げ玉	24.4
		大根サラダ	かまぼこ	だいこん きゅうり コーン	油 砂糖	2.9
6	月	三色丼	とりひき肉 卵	こまつな キャベツ	油 砂糖 ごま 米	787
		牛乳	牛乳			30.7
		マコモダケのみそ汁	厚揚げ	たまねぎ マコモダケ ねぎ	じゃがいも	23.7
		お月見ゼリー		ブルーベリー みかん	砂糖	2.6
7	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	752
		豚肉とじゃがいもの黒酢炒め	豚肉	にんじん ピーマン	じゃがいも 油 ごま油 砂糖	29.0
		たくあんおかか和え	かつお節	キャベツ きゅうり たくあん		22.5
		もずくスープ	とり肉 豆腐 もずく	だいこん たまねぎ えのきだけ	油	2.7
8	水	ピザトースト	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン トマト	パン 油	785
		牛乳	牛乳			29.3
		しょうゆフレンチ	ハム	きゅうり もやし	油 砂糖	25.7
		野菜スープ	豚肉	セロリ キャベツ えのきだけ	油 じゃがいも	2.8
9	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	710
		さばのごまみそ焼き	さば		砂糖 ごま	30.3
		ゆかり和え		キャベツ きゅうり もやし ゆかり		23.7
		白菜のみそ汁	厚揚げ	はくさい えのきだけ にんじん ねぎ		2.2
10	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	818
		かぼちゃとさつまいものクロック	豚ひき肉	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 にんじん	さつまいも じゃがいも 油 砂糖 パン粉	28.4
		ビーンズサラダ	ミックスビーンズ ツナ	キャベツ きゅうり	和風ドレッシング	29.2
		トマトと卵のスープ ブルーベリーゼリー	豚肉 豆腐 卵	にんじん だいこん えのきだけ トマト こまつな ブルーベリー	油 砂糖	2.1
14	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	722
		魚のもみじ焼き	ホキ	にんじん	ノンエッグマヨネーズ	30.5
		キャベツの昆布和え	昆布	キャベツ きゅうり にんじん	ごま	21.0
		芋煮	豚肉 豆腐	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	油 里芋 砂糖	2.8
15	水	カリカリ梅ごはん 牛乳	牛乳	梅	米	906
		とり肉のから揚げ	とり肉		砂糖 油	31.7
		ポテトサラダ	ハム	にんじん きゅうり レモン	じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	31.5
		豚キムチスープ レモンシャーベット	豚肉 豆腐	キムチ にんじん だいこん えのきだけ レモン	ごま油 砂糖	4.6

朝日みどり小学校

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
						脂質 (g)
						塩分 (g)
16	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	706
		しゅうまい	とり豚ひき肉	たまねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	27.3
		回鍋肉	豚肉	キャベツ ピーマン きくらげ パプリカ	油 砂糖 ごま油	21.4
		チンゲン菜の卵スープ	豆腐 卵	にんじん たけのこ えのきだけ チンゲン菜	油	2.5
17	金	大麦麺 和風汁	豚肉 油揚げ かまぼこ	にんじん だいこん たけのこ ししいたけ ねぎ	大麦麺 油	697
		牛乳	牛乳			28.8
		野菜かき揚げ		たまねぎ にんじん ごぼう 春菊	小麦粉 油	26.4
		いそ香和え	のり	にんじん こまつな もやし		2.8
20	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	732
		阿賀北ポークのアップルソース焼き	阿賀北ポーク	たまねぎ りんご	砂糖	27.3
		こんがりきつねの和風サラダ	油揚げ	キャベツ にんじん コーン	油 砂糖	22.8
		豆乳のみそ汁	豆乳	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ だいこん	じゃがいも	2.6
21	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	756
		チキンみそかつ	とり肉		パン粉 油	28.4
		春雨サラダ		キャベツ きゅうり にんじん	春雨 油 砂糖	20.3
		ワンタンスープ	なると	にんじん もやし はくさい ししいたけ ねぎ にら	ワンタン	2.8
22	水	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳	牛乳	ブルーベリー	米粉パン 砂糖	680
		れんこんのミートグラタン	豚ひき肉 チーズ	れんこん たまねぎ トマト	油	28.9
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	30.0
		大根のスープ	豚肉	にんじん だいこん こまつな	油 じゃがいも	3.3
23	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	751
		ふっかつフライ			麩 砂糖 パン粉 油	25.2
		アーモンド和え		ほうれん草 もやし キャベツ	アーモンド 砂糖	22.0
		もやしのみそ汁	厚揚げ わかめ	だいこん もやし		2.9
24	金	秋の味覚カレー	豚肉	たまねぎ にんじん れんこん	さつまいも 米 油	764
		牛乳	牛乳			22.9
		海藻サラダ	わかめ 赤つのまた のり ツナ	キャベツ きゅうり	ごま油 砂糖 ごま	21.0
		さつまいもチップス			さつまいも 砂糖 油	2.8
27	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	824
		とり肉と高野豆腐のアーモンドがらめ	とり肉 高野豆腐 大豆	ねぎ	油 ごま油 砂糖 アーモンド	32.7
		ひじきのサラダ	ひじき ハム 枝豆	キャベツ パプリカ	油	27.2
		さつま汁	豚肉 豆腐	だいこん ねぎ こんにゃく	油 さつまいも	3.1
28	火	きのこごはん 牛乳	牛乳 とり肉 ひじき 油揚げ	しいたけ にんじん しめじ ごぼう	米 油	726
		厚焼きたまご	卵			33.1
		ごま酢和え		もやし キャベツ いんげん	砂糖 ごま	24.0
		おでん	昆布 ちくわ がんも	だいこん にんじん こんにゃく	砂糖	3.2
29	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	750
		きりざい	納豆	にんじん たくあん 野沢菜		26.9
		青のりポテト	青のり		じゃがいも	16.7
		にたてもち汁	とり肉 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう ししいたけ ねぎ	油 にたてもち	2.5
30	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	788
		ハンバーグきのこソース	とり豚ひき肉	えのきだけ マッシュルーム	砂糖	25.4
		花野菜のサラダ		ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	油 砂糖	23.5
		かぼちゃ入りクリームスープ	ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	油	2.2
31	金	ソフト麺 ミートソース	豚ひき肉 大豆	たまねぎ セロリ にんじん トマト パセリ	ソフト麺 油 砂糖	795
		牛乳	牛乳			33.6
		ツナプロサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ	油	30.2
		パンプキンパバロア	豆乳	かぼちゃ	砂糖	2.6



月	火	水	木	金
<p>10月10日は 目の 愛護デー</p> <p>人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。</p>	<p>2004年10月23日M6.8最大深度7の中越地震が発生しました。山古志村（現長岡市）を中心とした地域では甚大な被害が生じました。山古志地方では、昔から「車麩」を食材としていました。この麩を使い中越地震からの完全復活を目指したネーミングカット「ふっかつ！」が誕生しました。</p>	<p>1</p> <p>カレーマヨサラダ</p> <p>ぎょうざ</p> <p>ごはん トックスープ</p>	<p>2</p> <p>ごま和え</p> <p>揚げ出し豆腐の そぼろあん</p> <p>ごはん 沢煮椀</p>	<p>3</p> <p>大根サラダ</p> <p>いわしのカリカリ揚げ</p> <p>中華麺 野菜たっぷり タンメン</p>
<p>6</p> <p>お月見ゼリー</p> <p>三色丼</p> <p>マコモダケの みそ汁</p>	<p>7</p> <p>たくあんのおかか和え</p> <p>豚肉とじゃがいもの 黒酢炒め</p> <p>ごはん もずく スープ</p>	<p>8</p> <p>しょうゆ フレンチ</p> <p>ピザトースト</p> <p>野菜スープ</p>	<p>9</p> <p>ゆかり和え</p> <p>さばのごまみそ焼き</p> <p>ごはん 白菜のみそ汁</p>	<p>10</p> <p>かぼちゃと さつまいものコロッケ</p> <p>ブルーベリー ゼリー</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>ごはん トマトと 卵のスープ</p>
<p>13</p> <p>スポーツの日</p>	<p>14</p> <p>キャベツの昆布和え</p> <p>魚のもみじ焼き</p> <p>ごはん いちじ 芋煮</p>	<p>15 朝日みどい小 希望献立</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>レモン シャーベット</p> <p>とり肉のから揚げ</p> <p>カリカリ 梅ごはん</p> <p>豚キムチ スープ</p>	<p>16</p> <p>回鍋肉</p> <p>しゅうまい</p> <p>ごはん チンゲン菜の たまご 卵 スープ</p>	<p>17</p> <p>いそ香和え</p> <p>野菜かき揚げ</p> <p>おむぎめん 大麦麺</p> <p>わふうしる 和風汁</p>
<p>20</p> <p>こんがりきつねの 和風サラダ</p> <p>阿賀北ボークの アップルソース焼き</p> <p>ごはん とうもろ 豆乳の みそ汁</p>	<p>21</p> <p>春雨サラダ</p> <p>チキンみそかつ</p> <p>ごはん ワンタン スープ</p>	<p>22</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>れんこんの ミートグラタン</p> <p>ブルーベリー ジャム</p> <p>米粉パン</p> <p>大根の スープ</p>	<p>23</p> <p>アーモンド和え</p> <p>ふっかつフライ</p> <p>ごはん もやしの みそ汁</p>	<p>24</p> <p>さつまいも チップス</p> <p>秋の味覚カレー</p> <p>海そうサラダ</p>
<p>27</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>とり肉と高野豆腐の アーモンドがらめ</p> <p>ごはん さつま汁</p>	<p>28</p> <p>ごま酢和え</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>きのこ ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>29</p> <p>青のりポテト</p> <p>きりざい</p> <p>ごはん にたてもち汁</p>	<p>30</p> <p>花野菜のサラダ</p> <p>ハンバーグ きのこソース</p> <p>ごはん かぼちゃ入り クリームスープ</p>	<p>31</p> <p>ツナプロ サラダ</p> <p>パンプキン パバロア</p> <p>ソフト麺</p> <p>ミートソース</p>