



[10月 献立表]

※アレルギー食品には記号を表示しています。
1年生と3年生の希望献立が登場です！2年生の希望献立は11月に予定しています。

2025年 青木村立青木中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1水	小松菜のペレロニチーノ	○	豆腐グラタン コーンサラダ	★牛乳、ベーコン、鶏肉、豆腐、まぐろ、★チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、★マヨネーズ、ひまわりサラダ油	こまつな、玉葱、ぶなしめじ、にんにく、とうがらし(乾)、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	831 kcal 34.1 g 33.4 g 2.3 g
2木	コッペパン	○	ジャーマンポテト コーンサラダ 野菜スープ シャインマスカット	★牛乳、ベーコン、鶏肉	★コッペパン、じゃがいも、ひまわりサラダ油、マーガリン、マカロニ	玉葱、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう、ぶどう (シャインマスカット)	791 kcal 25.3 g 21.8 g 3.0 g
3金	わかめごはん 1年生希望献	○	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ABCスープ 果物(冷みかん)	★牛乳、わかめ、鶏肉、ベーコン	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、じゃがいも、★マヨネーズ、★マカロニ、ひまわりサラダ油	にんじん、キャベツ、とうもろこし、玉葱、みかん	848 kcal 30.7 g 36.3 g 3.2 g
6月	ご飯	○	じゃが丸君 納豆あえ けんちん汁 お月見デザート	★牛乳、★チーズ、★たまご、納豆、かつお、豚肉、豆腐	米、強化米、じゃがいも、かたくり粉、米油、さといも、つきこん、ひまわりサラダ油	もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	779 kcal 27.9 g 22.1 g 2.4 g
7火	コッペパン	○	チリコンカン 大根とツナのサラダ トナベ-コンのスープ	★牛乳、大豆、豚肉、まぐろ、ベーコン	★コッペパン、ひまわりサラダ油、★マヨネーズ、じゃがいも	玉葱、にんじん、にんにく、ピーマン、だいこん、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、こまつな	794 kcal 30.2 g 33.3 g 3.0 g
8水	黒米ごはん	○	ししゃものピリ辛ソース 凍り豆腐の卵とじ みそ汁	★牛乳、ししゃも、★たまご、凍り豆腐、鶏肉、豆腐、米みそ	米、黒米、強化米、三温糖、ひまわりサラダ油	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、しいたけ、えのきたけ、はくさい	781 kcal 34.2 g 18.5 g 2.4 g
9木	揚げパン(ココア) 3年生希望献	○	鶏肉のさっぱり煮 海藻サラダ かきたま汁 青りんごゼリー	★牛乳、鶏肉、わかめ、鶏肉、★たまご、だし昆布	★コッペパン、ひまわり油、グラニュー糖、三温糖、ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、玉葱、たけのこ、しいたけ、ねぎ、チンゲンツァイ	771 kcal 25.6 g 25.6 g 3.0 g
10金	ご飯	○	厚揚げのチリソースかけ 春雨サラダ 白菜スープ	★牛乳、生揚げ、豚肉、ロースハム、鶏肉	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、かたくり粉、普通はるさめ	玉葱、ねぎ、赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、こまつな、はくさい	804 kcal 29.1 g 22.4 g 2.7 g
14火	コッペパン	○	鶏肉の粒マスタード焼き 人参サラダ コーンポタージュ	★牛乳、鶏肉、まぐろ、ベーコン、牛乳、★クリーム(乳脂肪)	★コッペパン、ひまわりサラダ油、じゃがいも	きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、とうもろこし、とうもろこし、パセリ	820 kcal 37.6 g 31.2 g 2.8 g
15水	栗ご飯(炊き込み)	○	えびフライ おひたし 凍り豆腐のみそ汁	★牛乳、かつお、凍り豆腐、米みそ	米、強化米、くり、ひまわり油	こまつな、はくさい、にんじん、玉葱、えのきたけ、ねぎ	792 kcal 24.7 g 16.8 g 2.7 g
16木	コッペパン	○	手作りハンバーグ リンゴとコーンの物が イタリヤンスープ	★牛乳、牛肉、豚肉、★たまご、ベーコン、★チーズ	★コッペパン、ひまわりサラダ油、★パン粉、三温糖	玉葱、パセリ、ブロッコリー、きゅうり、りんご、とうもろこし、にんじん、えのきたけ、とうもろこし、こまつな	798 kcal 35.5 g 33.2 g 2.8 g
17金	ゆかりごはん	○	豆腐の寄せ揚げ ごぼうサラダ なめこ汁	★牛乳、豆腐、鶏肉、★たまご、豆腐、わかめ、米みそ	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、ごま、★マヨネーズ、三温糖	ゆかりご飯の素、にんじん、玉葱、しょうが、ごぼう、きゅうり、なめこ、こまつな	796 kcal 26.5 g 27.2 g 2.5 g
20月	ご飯	○	鯖の味噌煮 大根サラダ いものこ汁	★牛乳、さば、米みそ、かまぼこ、鶏肉、豆腐、いわし	米、強化米、中ざら糖、ひまわりサラダ油、さといも、つきこん	しょうが、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ	806 kcal 37.2 g 19.4 g 2.8 g
21火	ソフトめんごみみそソース	○	肉焼売 キャベツの中華和え	★牛乳、豚肉、米みそ、鶏肉	★ソフト麺、ひまわりサラダ油、三温糖、ねりごま、ごま、かたくり粉、ごま油、★しゅうまいの皮	にんにく、玉葱、にんじん、もやし、たけのこ、チンゲンツァイ、しいたけ、キャベツ、きゅうり	814 kcal 37.3 g 29.2 g 3.0 g
22水	焼き鳥丼	○	豆まめサラダ ワタンスープ	★牛乳、鶏肉、★たまご、ミックスビーンス、ツナフレック、豚肉	米、強化米、三温糖、ひまわり油、中ざら糖、★マヨネーズ、ウエーブフンタン	レモン、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、しいたけ、はくさい、たけのこ、ねぎ	824 kcal 33.9 g 22.6 g 2.8 g
23木	コッペパン	○	ツナ入り卵焼き ポパイサラダ さつまいもシチュー マーマレードジャム	★牛乳、★たまご、まぐろ、ロースハム、鶏肉、牛乳、★クリーム(乳脂肪)	★コッペパン、三温糖、ひまわりサラダ油、さつまいも、米粉	にんじん、玉葱、ほうれんそう、もやし、とうもろこし、パセリ、マーマレード	790 kcal 31.6 g 27.9 g 2.9 g
24金	ご飯	○	豚肉のスタミナ焼き ごまだんごが あえ みそ汁(かぼちゃ)	★牛乳、豚肉、ロースハム、油揚げ、米みそ	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま油、ごま、焼きふ	にんにく、にら、にんじん、玉葱、こまつな、もやし、かぼちゃ、ねぎ	777 kcal 33.3 g 23.0 g 2.4 g
27月	ご飯	○	ちくわの磯辺揚げ マンナンサラダ 豚汁	★牛乳、ちくわ、青のり、まぐろ、焼きのり、豚肉、豆腐、米みそ	米、強化米、★てんぷら粉、ひまわり油、しらたき、ごま、★マヨネーズ、じゃがいも、つきこん、ごま油	きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	852 kcal 36.5 g 26.9 g 2.9 g
28火	コッペパン	○	白身魚のみそマヨネーズ焼き マカロニサラダ ミネストローネ	★牛乳、ホキ、米みそ、ベーコン	★コッペパン、ひまわりサラダ油、★マヨネーズ、マカロニ、じゃがいも、オリーブ油	玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、セロリ、にんにく、トマト、とうもろこし、パセリ	794 kcal 33.6 g 27.8 g 2.9 g
29水	きのこご飯	○	大豆といりこの揚げ煮 昆布つけ 利休汁	★牛乳、油揚げ、鶏肉、大豆、いりこ、塩昆布、豆腐、米みそ	米、強化米、ひまわりサラダ油、かたくり粉、ひまわり油、三温糖、ごま、ねりごま	にんじん、生しいたけ(菌栽培培、生)、えのきたけ、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ	809 kcal 31.7 g 25.6 g 2.7 g
30木	コッペパン	○	鶏の照り焼き フルーツポンチ パンキンポタージュ	★牛乳、鶏肉、ベーコン、牛乳、★クリーム(乳脂肪)	★コッペパン、カクテルゼリー、ひまわりサラダ油	温州蜜柑缶詰(果肉)、パイン缶詰、かぼちゃ、玉葱、かぼちゃ、パセリ	806 kcal 33.3 g 29.6 g 2.8 g
31金	ご飯 ごぼっこカレー	○	大学芋 三色あえ	★牛乳、豚肉	米、強化米、さつまいも、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま、かたくり粉、★小麦粉	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、にんにく、しょうが、玉葱、ごぼう	854 kcal 26.6 g 26.3 g 2.8 g

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的な権利である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人々と話し合ってみたりして、解決に向けて何が出来るのかを考えてみましょう。

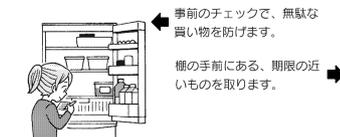


©少年写真新聞社2025

たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢饉に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができることから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

家にある食材をチェック



すぐ食べる時は手前から

※前のチェックで、無駄な買い物を防ぎます。

※手前にある、期限の近いものを取ります。