

10月予定献立表

令和7年度
高岡市立南星中学校

日	曜	行事	献立名			食品名						栄養価
			牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・デザート	赤（おもに体の組織をつくる）		緑（おもに体の調子を整える）		黄（おもにエネルギーになる）		E:エネルギー
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	P:たんぱく質
						魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F:脂質
1	水	万葉献立	○	赤米 ごはん	鶏肉の香り焼き ほうれん草のごまひたし かたかご煮 りんご	鶏肉	牛乳	ほうれん草	生姜 キャベツ	米 香紫米 でんぶん	ごま	E 907 kcal P 33.0 g F 29.0 g
2	木		○	食パン	セルフサンド（具） 野菜サラダ ワントンスープ スライスチーズ	豚ひき肉 大豆	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖	カレールウ 油	E 813 kcal P 38.1 g F 31.1 g
3	金	お月見 献立	○	栗ごはん	鯖の塩焼き ひじきの炒め煮炒め煮 団子汁 お月見ゼリー	鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	人参	えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 栗 砂糖	油	E 894 kcal P 38.5 g F 26.4 g
6	月		○	ごはん	肉シューマイ 胡瓜のナムル ビーフンスープ	肉シューマイ	牛乳	人参	胡瓜 生姜 キャベツ もやし 椎茸	米 （小麦粉） 砂糖 でんぶん	油 ごま	E 680 kcal P 22.0 g F 15.5 g
7	火		○	米粉入り パン	豚肉のジャンロー ポイル野菜 とうもろこしのスープ	豚肉	牛乳	ブロッコリー	生姜 玉ねぎ コーン	米粉 パン 砂糖 さつまいも		E 789 kcal P 37.2 g F 22.2 g
8	水		○	ごはん	赤魚の立田揚げ 小松菜のひたし すき焼き煮	赤魚	牛乳	小松菜	生姜 もやし キャベツ	米 でんぶん じゃがいも	油	E 795 kcal P 31.7 g F 19.3 g
9	木		○	1/2 コッペ パン	なっばコロッケ ブロッコリーサラダ ソフト麺の肉味噌かけ	赤味噌 大豆 豚ひき肉	牛乳（チーズ）	ブロッコリー	コーン たけのこ 玉ねぎ ねぎ 生姜 椎茸	パン（パン粉） 砂糖	油	E 949 kcal P 35.8 g F 28.2 g
10	金	目の 愛護デー 献立	○	ごはん	しいらのマヨネーズ焼き 人参しりしり かぼちゃの味噌汁 ブルーベリーゼリー	しいら まぐろ水煮 油揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ	コーン 玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 ゼリー	マヨネーズ 油	E 804 kcal P 33.4 g F 18.9 g
14	火		○	食パン	変わりミートローフ フルーツヨーグルトあえ キャベツのもちもちスープ ジャム	木綿豆腐 大豆 豚ひき肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト		玉ねぎ りんご バイン もも パナナ キャベツ しめじ	パン パン粉 白玉団子 ジャム		E 875 kcal P 32.1 g F 25.1 g
15	水		○	ごはん	げんげの唐揚げ（2匹） ほうれん草とえのきのごま味噌 里芋のそぼろ煮	げんげ 味噌 鶏ひき肉	牛乳	ほうれん草	えのきたけ 生姜 玉ねぎ こんにゃく	米 （小麦粉） 砂糖	油 ごま	E 812 kcal P 28.6 g F 24.1 g
16	木		○	減量 ごはん	春巻き 即席漬け 五目ラーメン	春巻き	牛乳 昆布	人参	キャベツ ねぎ 胡瓜 メンマ 玉ねぎ もやし	米 （小麦粉） 中華麺	油	E 716 kcal P 20.7 g F 18.5 g
17	金		○	ごはん	高岡元氣ビビンバ丼（焼肉・ナムル） かきたま汁 ヨーグルト	牛肉 赤味噌 卵	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 椎茸 もやし ねぎ	米 でんぶん 麩	油 ごま	E 798 kcal P 31.8 g F 22.3 g
20	月	2年生・ 14歳の挑戦	○	ごはん	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ドレッシングあえ ごまキムチスープ	鶏肉	牛乳	ブロッコリー	生姜 ごぼう えのきたけ 胡瓜 コーン ねぎ にんにく 大根	米 でんぶん さつまいも 砂糖	油 ごま	E 784 kcal P 27.9 g F 18.4 g
21	火	1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦	○	コッペ パン	コーンエッグ キャベツとバインのサラダ 秋のミネストローネ みかん	卵	牛乳	人参	コーン みかん キャベツ 胡瓜 バイン 玉ねぎ しめじ	パン さつまいも マカロニ 砂糖	油	E 794 kcal P 30.4 g F 21.6 g
22	水	2年生・ 14歳の挑戦	○	ごはん	いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー	いわしの生姜煮 味噌	牛乳 わかめ	人参	かぶ 胡瓜 柚子 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 （小麦粉） 砂糖	油 じゃがいも ゼリー	E 754 kcal P 23.2 g F 15.9 g
23	木	2年生・ 14歳の挑戦	○	コッペ パン	鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ チーズ	鶏肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ チーズ	パセリ 人参	生姜 玉ねぎ ねぎ	パン でんぶん じゃがいも	油	E 813 kcal P 35.3 g F 32.9 g
24	金	2年生・ 14歳の挑戦	○	ごはん	えびシューマイ パンサンスー 韓国風肉じゃが	えびシューマイ （えび、かに、卵） 豚肉	牛乳		こんにゃく しめじ 胡瓜 もやし コーン 赤ビーマン にんにく 玉ねぎ	米 （小麦粉） 砂糖	油 ごま	E 761 kcal P 22.6 g F 15.8 g
27	月		○	ごはん	豆腐ハンバーグのきのこソースかけ 青菜とキャベツのコーンあえ 豆乳汁	豆腐ハンバーグ 油揚げ 豚肉 豆乳 味噌	牛乳	小松菜 人参	椎茸 しめじ えのきたけ キャベツ コーン 大根 ごぼう ねぎ	米 でんぶん 砂糖		E 761 kcal P 32.7 g F 19.8 g
28	火		○	揚げパン	ウインナー カラフルあえ 卵スープ	きな粉 ウインナー	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	ブロッコリー 人参	キャベツ 黄ビーマン 玉ねぎ もやし	パン 砂糖 でんぶん	油 ごま	E 784 kcal P 31.6 g F 40.0 g
29	水		○	ごはん	豚肉とレバーの味噌がらめ 切干大根の炒め煮 豆腐鍋	豚肉 豚レバー 味噌 油揚げ 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 切干大根 キャベツ こんにゃく ねぎ	米 でんぶん 砂糖	油	E 847 kcal P 36.6 g F 23.2 g
30	木	地場産品 献立 （小松菜・里芋）	○	ごはん	いかのかりん揚げ 青菜ともやしのひたし 味噌けんちん汁	いか 鶏肉 味噌 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	キャベツ もやし ごぼう こんにゃく ねぎ	米 でんぶん うどん	油 ごま	E 763 kcal P 33.8 g F 20.7 g
31	金	ハロウィン 献立	○	麦ごはん	オムレツ ひじきサラダ ハヤシライス かぼちゃプリン	オムレツ（卵） 豚肉	牛乳 ひじき	ブロッコリー 人参	コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 麦 砂糖	油 じゃがいも プリン ハヤシルウ	E 804 kcal P 31.9 g F 22.5 g

*牛乳が毎日つきます *都合により献立が変わる場合があります *（ ）は加工食品の中に含まれているアレルギー食材です。

* 予定献立表は本校HPの「各種お便り・配布物のコーナー」にも掲載してあります。