

令和7年度



10月予定献立表



中央中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる	熱や力になる	身体の調子を整える		
					たんぱく質・無機質	炭水化物・脂肪	ビタミンA・ビタミンC		
1	水	牛ニラ丼		具だくさんみそ汁 あじごマフライ	牛肉 牛乳 油揚げ 豆腐 あじごマフライ (だし：煮干)	米 麦 ごま 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ にら 人参 ごぼう 大根 キャベツ ねぎ にんにく しょうが	800 34.6	秋の味覚のきのこやいも類、果物を献立にしています。 を楽しまう。
2	木	丸パンカット		米粉コーンスープ 豆腐ハンバーグ ひじきサラダ	牛乳 チーズ 豆腐ハンバーグ ひじき ツナ	パン じゃがいも バター 米粉 砂糖 ごま マヨネーズ	人参 たまねぎ コーン パセリ キャベツ	756 30.1	
3	金	麦ご飯		すまし汁 小いわし梅の香揚げ じゃがいものおかかごま和え	牛乳 お野菜つみれ 豆腐 わかめ いわし かつお節 (だし：かつお節 こんぶ)	米 麦 油 じゃがいも ごま ねりごま 砂糖	たまねぎ 人参 ねぎ こまつな	753 28.7	
6	月	麦ご飯		豆腐白玉団子汁 さんま甘露煮 ゆかり和え・十五夜デザート	牛乳 豆腐 鶏肉 さんま甘露煮 (だし：煮干)	米 麦 白玉粉 さといも 砂糖 十五夜デザート	大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ こまつな	751 27.6	2日 豆腐の日 10.2の語呂あわせでとうふの日です。献立は「豆腐ハンバーグ」です。
7	火	麦ご飯		春雨スープ 鶏レバー入り酢豚 大豆といりこのあめ煮	牛乳 豚肉 レバー 炒り大豆 煮干	米 麦 はるさめ 油 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま 黒砂糖	人参 たまねぎ きくらげ ねぎ キャベツ ピーマン たけのこ しょうが	816 34.8	
8	水	セルフおにぎり(焼きのり 梅干し)		さつま汁 五目豆	のり 牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 凍り豆腐 こんぶ (だし：煮干)	米 麦 さつま芋 砂糖	梅干し こんにゃく 大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ れんこん いんげん	697 27.1	
9	木	コッペパン		パスタスープ 手作り枝豆たっぷりハンバーグ さつまいもとりんごのサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	パン マカロニ 油 パン粉 さつま芋 カシューナッツ 砂糖	人参 キャベツ たまねぎ パセリ 枝豆 りんご	732 33.4	6日 十五夜 今年の十五夜は6日です。旧暦の8月15日の月を指すので毎年違います。きれいな月を見て、秋の収穫に感謝する日です。
10	金	タコライス		トマトと卵のスープ ブルーベリーゼリー	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆ミート 豚レバー ひよこ豆 チーズ 牛乳 卵	米 麦 油 じゃがいも オリーブ油 ブルーベリーゼリー	たまねぎ 人参 レタス トマト パセリ	791 30.1	
14	火	麦ご飯(少なめ)		肉うどん うずら卵フライ 野菜のみそマヨネーズ	牛乳 牛肉 ちくわ うずら卵ボール わかめ (だし：かつお節 こんぶ)	米 麦 砂糖 うどん 油 マヨネーズ	ごぼう 人参 たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	773 25.9	
15	水	ツナ塩昆布ご飯		かきたま汁 さば照焼 野菜の甘酢和え	ツナ 牛乳 卵 かまぼこ サバ照焼 塩こんぶ (だし：かつお節 こんぶ)	米 麦 じゃがいも でんぷん 砂糖	枝豆 人参 たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり しょうが	701 32.7	16日 世界食料デー 国連が定めた世界共通の記念日です。飢餓を解決するために制定されました。献立は秋を感じる大学芋やみかんを実施します。
16	木	きなこ蒸しパン		タイピーエン 大学芋 みかん	きなこ 牛乳 豚肉 うずら卵 いか かまぼこ	ホットケーキミックス ごま 砂糖 油 はるさめ さつま芋 水あめ	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ きくらげ みかん	805 25.6	
17	金	麦ご飯		かぼちゃのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 磯和え	牛乳 油揚げ わかめ 豚肉 のり (だし：煮干)	米 麦 砂糖 でんぷん 油	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし こまつな	714 29.1	
20	月	きのこご飯		あさりのみそ汁 さつまいもと豚肉のごま炒め	油揚げ 牛乳 豆腐 あさり 豚肉 (だし：煮干)	米 麦 油 砂糖 さつま芋 ごま ごま油	人参 しいたけ しめじ たまねぎ えのきたけ ねぎ れんこん 枝豆	673 27.3	20日 くまさんデー ご飯、炒め物にきのこやさつまいも、れんこんを入れます。
21	火	中華丼		切干大根のごまサラダ 子持ちししゃもフライ	豚肉 うずら卵 牛乳 子持ちししゃもフライ	米 麦 油 でんぷん ごま ねりごま 砂糖	きくらげ たけのこ たまねぎ 人参 キャベツ ねぎ 切干大根 きゅうり しょうが にんにく	821 31.3	
22	水	麦ご飯		肉じゃが アーモンド和え 納豆	牛乳 牛肉 厚揚げ 納豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 アーモンド	たまねぎ 人参 しいたけ もやし しらたき いんげん キャベツ	733 30.8	
23	木	ピザトースト		ミネストローネスープ 柿サラダ	チーズ ベーコン 牛乳 ミートボール 大豆・ひよこ豆	パン 油 砂糖 オリーブ油 マカロニ	たまねぎ コーン ピーマン 人参 にんにく たまねぎ キャベツ セロリ いんげん トマト レタス きゅうり	738 29.7	23日 柿サラダ 柿はビタミンCが多い果物です。レモンやいちごよりも多く含んでいます。旬の味を楽しみましょう。
24	金	ハヤシライス		にんじんサラダ	牛肉 牛乳 ツナ 卵	米 麦 油	人参 たまねぎ しめじ パセリ ホールトマト	778 26.5	
27	月	麦ご飯		いちよう葉汁 手作りツナ入り卵焼き キャベツのおかか和え	牛乳 大豆 焼き豆腐 かつお節 卵 ツナ 大豆ミート ひじき (だし：かつお節 こんぶ)	米 麦 油 砂糖 ごま	枝豆 大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ	716 32.9	31日 ハロウィン ハロウィンは31日ですが少し早めに。かぼちゃの米粉クリームスープをします。
28	火	麦ご飯		筑前煮 さんまゆず味噌煮 しらす和え	牛乳 鶏肉 ひとくち天ぷら さんまゆず味噌煮 しらす	米 麦 さといも 砂糖 油 ごま	こんにゃく 人参 ごぼう れんこん たけのこ いんげん しいたけ キャベツ こまつな	765 32.3	
29	水	雑穀ご飯		かぼちゃの米粉クリームスープ 白身魚フライ ミニトマト2個・ハロウィンデザート	牛乳 ミートボール スキムミルク 白身魚フライ	米 雑穀米 米粉 油 ハロウィンデザート	かぼちゃ 人参 たまねぎ コーン パセリ ミニトマト	777 26.4	
30	木	ミルクパン		なすときのこのミートスパゲティ りっちゃん元気サラダ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー ロースハム かつお節 塩こんぶ	ミルクパン オリーブ油 油 砂糖 スパゲティ	なす たまねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり トマト コーン	800 31.9	
31	金	秋の味覚カレー		フルーツミックス	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 麦 油 さつま芋	たまねぎ 人参 れんこん しめじ パインアップル みかん なし	748 20.8	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。



これは、10.10
を横にすると、人
の顔の目とまゆ
に見えるからだそ

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと



目を大切に！



レバー、うなぎ、緑黄色野菜
はカロテンやビタミンA、ブ
ルーベリーやなすはアントシ
アニンを含んでいて、目の健
康によいといわれています。