令和6年度

10 月 月 間 献 立 表

橿原市立中学校

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)
献立名	ごはん 牛乳 トッポギ わかめスープ はちみつ大豆	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ブロッコリーのごま和え 豚汁	丸パン 牛乳 白身魚フライ キャベツのソテー ミネストローネ	ごはん 牛乳 プルコギ トックスープ	パン 牛乳 フランクフルトのトマト煮 マカロニスープ スイートポテト	わかめごはん 牛乳 れんこんのピリッと炒め 豆乳汁	麦ごはん 牛乳 鰯の梅煮 小松菜の塩昆布和え 沢煮椀 のりの佃煮	米粉パン 牛乳 チキンカツ 野菜サラダ コーンスープ 県）ブルーベリージャム	ごはん 牛乳 麻婆春雨 五目スープ 小魚	ごはん 牛乳 ミンチカツ サワーキャベツ スープカレー	麦ごはん 牛乳 豚丼の具 にゅうめん汁 はちみつ大豆
材料名および使用量（g）	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 42g 1 土しょうが 0.52g 4 にんにく(JA) 0.52g 4 トッポギ 32.5g 5 にんじん 10.4g 3 キャベツ 32.5g 4 白菜キムチ 15.6g 4 にら 10.4g 3 濃口しょうゆ 2.6g 料理酒 1.04g 三温糖 3.25g 5 コチュジャン 0.2g でん粉 1.3g 5 ごま油 1.3g 6 鶏ささみほぐし 13g 1 わかめ 1.04g 2 豆腐 45g 1 たまねぎ 32.5g 4 切干大根 1.3g 4 チンゲンサイ 13g 3 液体ガラスープ 15.6g 粉末ガラスープ 1.95g いりごま 1.3g 6 淡口しょうゆ 1.95g 料理酒 1.04g 水 130g はちみつ大豆 1袋 1	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 厚焼き卵 1切 1 ブロッコリー 52g 3 すりごま 1.3g 6 濃口しょうゆ 2.6g 上白糖 1.3g 5 豚肉 20g 1 豆腐 24g 1 薄揚げ 13g 1 大根 26g 4 たまねぎ 26g 4 にんじん 13g 3 ごぼう 13g 4 しめじ 6.5g 4 こんにゃく 13g 5 青ねぎ 6.5g 3 だしパック 6.5g みそ 7.8g 1 水 117g	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 白身魚フライ 1切 1 油 6g 6 キャベツ 45.5g 4 ピーマン 6.5g 3 にんじん 6.5g 3 コンソメ 0.39g カレー粉 0.03g こしょう 0.01g 油 0.39g 6 ベーコン 19.5g 1 麦 6.5g 5 たまねぎ 39g 4 にんじん 10.4g 3 じゃがいも 39g 5 セロリ 5.2g 4 スキムミルク 5.2g 2 大豆 6.5g 1 カットトマト 19.5g 3 にんにく 0.39g 4 トマトピューレ 7.8g コンソメ 2.6g オリーブ油 0.26g 6 こしょう 0.01g 水 39g	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 牛肉 50g 1 にんにく 0.39g 4 濃口しょうゆ 0.78g みりん風調味料 0.39g 料理酒 0.39g たまねぎ 58.5g 4 にんじん 13g 3 にら 6.5g 3 いりごま 1.5g 6 油 0.13g 6 濃口しょうゆ 1.69g 三温糖 2.6g 5 粉末ガラスープ 3.9g 水 26g トック 20g 5 焼き豚 12g 1 豆腐 30g 1 たまねぎ 26g 4 チンゲンサイ 20g 3 にんじん 6.5g 3 青ねぎ 6.5g 3 粉末ガラスープ 0.65g 液体ガラスープ 13g 淡口しょうゆ 1.3g 水 130g	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 フランクフルト 1本 1 たまねぎ 35g 4 パプリカ（黄） 3g 4 油 0.3g 6 トマトピューレ 5g とんかつソース 3g 三温糖 1.5g 5 コンソメ 0.1g パセリ 0.02g 3 水 10g ベーコン 10.4g 1 マカロニ 6.5g 5 キャベツ 26g 4 たまねぎ 39g 4 にんじん 10.4g 3 小松菜 15g 3 ホールコーン 6.5g 4 エリンギ 5.2g 4 コンソメ 1.95g 淡口しょうゆ 1.95g こしょう 0.04g 水 130g スイートポテト 1こ 5	ごはん 1食 5 わかめご飯の素 2.6g 2 牛乳 1本 2 豚肉 40g 1 油 0.65g 6 平天 12g 1 こんにゃく 19.5g 5 れんこん 26g 4 にんじん 6.5g 3 さやいんげん 6.5g 3 いりごま 1.5g 6 三温糖 1.95g 5 上白糖 0.26g 5 濃口しょうゆ 3.25g 料理酒 1.3g 一味唐辛子 0.01g ごま油 0.3g 6 鶏団子 22g 1 はくさい 26g 4 大根 13g 4 えのきたけ 6.5g 4 豆腐 16g 1 薄揚げ 10g 1 青ねぎ 6.5g 3 切干大根 1.5g 4 豆乳 26g 1 だしパック 6.5g みそ 5.2g 1 淡口しょうゆ 0.65g 水 91g	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 いわしの梅煮 1切 1 小松菜(JA) 39g 3 切干大根 1.95g 4 塩昆布 1.3g 2 淡口しょうゆ 0.13g 豚肉 32.5g 1 ごぼう 26g 4 酢 少々 大根 26g 4 たまねぎ 26g 4 にんじん 16.9g 3 薄揚げ 16g 1 干し椎茸 1.04g 4 青ねぎ(JA) 7.8g 3 だしパック 6.5g 淡口しょうゆ 7.8g みりん風調味料 1.04g 料理酒 1.04g 塩 0.1g こしょう 0.05g 水 117g のりの佃煮 1袋 2	米粉パン 1こ 5 牛乳 1本 2 チキンカツ 1切 1 油 5g 6 たまねぎ 13g 4 キャベツ 19.5g 4 にんじん 13g 3 三温糖 1.95g 5 淡口しょうゆ 1.3g 酢 2.6g 塩 0.07g オリーブ油 0.65g 6 ベーコン 6.5g 1 じゃがいも 39g 5 たまねぎ 52g 4 クリームコーン 13g 4 ホールコーン 13g 4 パセリ 0.07g 3 牛乳 13g 2 スキムミルク 5.2g 2 米粉 3.9g 5 みそ 1.3g 1 コンソメ 1.95g 塩 0.13g こしょう 0.04g 水 104g ブルーベリージャム 1こ 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 春雨 16g 5 豚ひき肉 33g 1 大豆 13g 1 にんじん 10.4g 3 たまねぎ 32.5g 4 干し椎茸 0.39g 4 にら 10.4g 3 土しょうが 1.3g 4 にんにく 0.65g 4 濃口しょうゆ 3.9g 料理酒 2.6g 三温糖 1.04g 5 赤みそ 3.9g 1 粉末ガラスープ 0.65g トウバンジャン 0.26g 油 0.65g 6 焼き豚 15g 1 かまぼこ 16g 1 たまねぎ 39g 4 豆腐 20g 1 チンゲンサイ 32.5g 3 えのきたけ 9.1g 4 にんじん 13g 3 淡口しょうゆ 2.6g 粉末ガラスープ 1.56g こしょう 0.04g でん粉 1.56g 5 水 130g 小魚 1袋 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 ミンチカツ 1こ 1 油 6g 6 キャベツ 52g 4 ホールコーン 10.4g 4 すりごま 1.3g 6 上白糖 1.17g 5 淡口しょうゆ 1.04g レモン果汁 1.95g 4 ウインナー 15g 1 たまねぎ 29.9g 4 かぼちゃ 19.5g 3 ほうれんそう 13g 3 にんじん 13g 3 しめじ 10.4g 4 カットトマト 2.6g 3 カレールウ 3.9g 6 カレー粉 0.6g 淡口しょうゆ 1.95g コンソメ 1.95g ローリエ 0.01g 水 130g	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 50g 1 キャベツ 39g 4 たまねぎ 52g 4 にんじん 6.5g 3 むき枝豆 6.5g 4 土しょうが 0.65g 4 にんにく(JA) 0.26g 4 三温糖 2.6g 5 濃口しょうゆ 2.6g みりん風調味料 0.65g 料理酒 0.91g でん粉 1.95g 5 そうめんのふし(JA) 9g 5 薄揚げ 16g 1 たまねぎ 26g 4 小松菜 12g 3 しめじ 7.8g 4 青ねぎ(JA) 6.5g 3 にんじん 13g 3 淡口しょうゆ 1.95g 料理酒 1.04g だしパック 6.5g 水 130g はちみつ大豆 1袋 1
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質
中学	781kcal 33.8g 18.1g	704kcal 30.1g 20.4g	796kcal 34.8g 28.1g	752kcal 28.8g 20.9g	747kcal 27.7g 26.4g	713kcal 30.9g 19.3g	758kcal 33.8g 21.4g	794kcal 35.0g 27.0g	768kcal 31.9g 19.5g	762kcal 25.0g 22.6g	739kcal 32.0g 18.5g
					旬の食材 ～さつまいも～ 				小魚食べて カルシウム補給しよう 		

日・曜	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
献立名	パン 牛乳 ジャーマンポテト アイントプフ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ ひじきと大豆の炒め煮 さつまいもの秋汁	パン 牛乳 豚肉の甘辛炒め みそビーフンスープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 白身魚の香味だれ ちゃんこ汁	麦ごはん 牛乳 トリニータ丼 すいとん汁 オレンジ	パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース クリームスープ 牛乳混入粉末コーヒー	ごはん 牛乳 中華煮 大学芋	パン 牛乳 コロッケ カラフルサラダ パンプキンポタージュ	ごはん 牛乳 豚肉のごまだれ炒め 中華卵スープ	麦ごはん 牛乳 カレー 大根のツナ炒め スライスチーズ	減量パン 牛乳 ミートスパゲッティ フルーツミックス 魚肉ソーセージ
材料名および使用量（g）	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 じゃがいも 75g 5 ベーコン 20g 1 たまねぎ 19.5g 4 パセリ 0.07g 3 塩 0.13g こしょう 0.05g 油 1.04g 6 ウインナー 23g 1 たまねぎ 32.5g 4 にんじん 13g 3 キャベツ 32.5g 4 小松菜(JA) 13g 3 ホールコーン 6.5g 4 コンソメ 1.95g 淡口しょうゆ 1.3g こしょう 0.03g 水 130g ぶどうゼリー 1こ 5 	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 子持ちししゃもフライ 2尾 2 油 6g 6 ひじき 2g 2 大豆 8g 1 平天 15g 1 にんじん 6.5g 3 薄揚げ 7.8g 1 三温糖 1.3g 5 上白糖 0.65g 5 濃口しょうゆ 2.6g だしパック 2.6g 水 13g みりん風調味料 0.65g 油 0.13g 6 豚肉 19.5g 1 さつまいも 26g 5 大根 26g 4 にんじん 13g 3 生しいたけ(JA) 3.9g 4 青ねぎ(JA) 6.5g 3 土しょうが 1.56g 4 みそ 7.8g 1 だしパック 6.5g 水 130g	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 豚肉 39g 1 土しょうが 0.52g 4 にんにく 0.52g 4 たまねぎ 52g 4 にんじん 10.4g 3 ほうれんそう 19.5g 3 三温糖 2.34g 5 濃口しょうゆ 4.55g 粉末ガラスープ 0.13g 料理酒 0.78g 一味唐辛子 0.01g ごま油 0.26g 6 ビーフン 18g 5 焼き豚 16g 1 ホールコーン 12g 4 エリンギ 9.6g 4 にんじん 9.6g 3 たまねぎ 36g 4 キャベツ 24g 4 青ねぎ(JA) 6g 3 にんにく 0.24g 4 土しょうが 0.36g 4 粉末ガラスープ 1.2g 赤みそ 2.4g 1 みそ 2.4g 1 淡口しょうゆ 0.24g こしょう 0.01g すりごま 1.2g 6 水 120g ヨーグルト 1こ 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 白身魚の天ぷら 1切 1 油 6.5g 6 青ねぎ(JA) 7.8g 3 にんにく 0.26g 4 三温糖 2.6g 5 濃口しょうゆ 3.9g みりん風調味料 1.3g 鶏団子 35g 1 薄揚げ 20g 1 豆腐 26g 1 はくさい 39g 4 大根 19.5g 4 えのきたけ 6.5g 4 にんじん 6.5g 3 白ねぎ 9.1g 4 土しょうが 0.91g 4 淡口しょうゆ 3.9g 料理酒 1.95g だしパック 6.5g 水 104g	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 72g 1 こしょう 0.03g にんにく 0.39g 4 土しょうが 0.39g 4 にら 13g 3 でん粉 2.6g 5 三温糖 2.6g 5 濃口しょうゆ 5.2g みりん風調味料 1.3g 料理酒 1.3g コチュジャン 0.65g ごま油 0.52g 6 すいとん 35g 5 じゃがいも 35g 5 大根 13g 4 薄揚げ 10g 1 にんじん 10.4g 3 しめじ 6.5g 4 青ねぎ 6.5g 3 だしパック 6.5g 淡口しょうゆ 2.6g みりん風調味料 1.3g 水 130g オレンジ 1こ 4	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ハンバーグ 1こ 1 油 6.5g 6 たまねぎ 26g 4 しめじ 7.8g 4 油 0.65g 6 コンソメ 0.26g ケチャップ 6.5g トマトピューレ 6.5g とんかつソース 2.6g 三温糖 1.3g 5 ベーコン 6.5g 1 じゃがいも 26g 5 たまねぎ 45.5g 4 にんじん 9.1g 3 エリンギ 6.5g 4 ホールコーン 6.5g 4 むき枝豆 6.5g 4 スキムミルク 5.2g 2 米粉 6.5g 5 みそ 1.95g 1 コンソメ 1.95g こしょう 0.01g 水 104g 牛乳混入粉末 1袋 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 36g 1 なると 26g 1 はくさい 65g 4 たまねぎ 39g 4 にんじん 9.1g 3 ミニ厚揚げ 40g 1 干し椎茸 1.04g 4 小松菜 16g 3 土しょうが 0.91g 4 淡口しょうゆ 2.34g 粉末ガラスープ 1.56g ごま油 0.26g 6 でん粉 2.6g 5 水 13g さつまいも 78g 5 油 3.9g 6 濃口しょうゆ 0.78g 上白糖 6.5g 5 水 2.6g	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 コロッケ 1こ 5 油 5g 6 ホールコーン 13g 4 キャベツ 26g 4 パプリカ(赤) 6.5g 3 上白糖 0.39g 5 濃口しょうゆ 1.04g 酢 1.3g オリーブ油 1.3g 6 ベーコン 30g 1 たまねぎ 39g 4 かぼちゃ 32.5g 3 にんじん 10.4g 3 しめじ 7.8g 4 パセリ 0.05g 3 スキムミルク 6g 2 牛乳 13g 2 白いんげん豆 10.4g 1 コンソメ 1.95g 塩 0.01g こしょう 0.01g 米粉 1.3g 5 水 117g	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 55g 1 料理酒 0.65g ごま油 1.3g 6 たまねぎ 26g 4 にんじん 11g 3 しめじ 10.4g 4 チンゲンサイ 20g 3 上白糖 2.34g 5 濃口しょうゆ 2.08g みそ 1.95g 1 すりごま 1.04g 6 土しょうが 0.52g 4 鶏肉 26g 1 わかめ 0.39g 2 豆腐 30g 1 たまねぎ 26g 4 にんじん 6.5g 3 えのきたけ 6.5g 4 卵 20g 1 液体ガラスープ 13g 粉末ガラスープ 1.56g 淡口しょうゆ 2.6g でん粉 0.26g 5 水 104g	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 19.5g 1 にんにく 0.39g 4 じゃがいも 52g 5 たまねぎ 78g 4 にんじん 19.5g 3 大豆 13g 1 カレールウ 19.5g 6 ウスターソース 1.04g とんかつソース 1.04g コンソメ 0.1g カレー粉 0.26g ローリエ 0.01g ガラムマサラ 0.01g 水 65g 大根 52g 4 ホールコーン 10.4g 4 にんじん 2.6g 3 まぐろ油漬け 10.4g 1 上白糖 1.3g 5 淡口しょうゆ 1.56g 酢 1.04g 油 0.65g 6 スライスチーズ 1枚 2	減量パン 1こ 5 牛乳 1本 2 スパゲッティ 32.5g 5 豚ひき肉 19.5g 1 たまねぎ 52g 4 にんじん 19.5g 3 しめじ 6.5g 4 大豆 10.4g 1 カットトマト 10.4g 3 ケチャップ 39g ウスターソース 2.6g コンソメ 1.3g ローリエ 0.01g 塩 0.13g こしょう 0.01g 油 0.65g 6 パイナップル 26g 4 桃 26g 4 アロエ 13g 4 みかんダイスゼリー 13g 5 米粉団子 32.5g 5 魚肉ソーセージ 1本 1
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質
中学	701kcal 27.2g 23.5g	765kcal 29.2g 22.8g	767kcal 35.9g 21.4g	782kcal 28.4g 25.2g	714kcal 31.9g 15.0g	817kcal 32.1g 29.8g	817kcal 28.2g 21.3g	826kcal 31.6g 31.0g	714kcal 35.8g 20.8g	819kcal 28.7g 22.1g	825kcal 30.6g 20.1g
	世界の料理(ドイツ料理) 		ヨーグルトを食べて カルシウム補給しよう 						米　米粉・米粉のカレールウ・米粉団子 はちみつ大豆・奈良のブルーベリージャム(奈良県) 青ねぎ(五條市　御所市)(吉野町) 小松菜・にんにく(高取町・御所市) そうめんのふし(宇陀市)・生しいたけ(五條市)		

読書週間は、10月27日から11月9日までの2週間です。今年は、「この一冊に、ありがとう」が、テーマです。給食は身体の栄養補給、読書は、心の栄養補給です!

6つの基礎食品群:1:1群(たんぱく質)2:2群(無機質)3:3群(緑黄色野菜)4:4群(その他の野菜・きのこ・果物)5:5群(炭水化物)6:6群(脂質)

10月分栄養素等平均摂取量　エネルギー;kcal,たんぱく質;g,脂質;g,カルシウム;mg,鉄;g,ビタミンA;μgRE,
ビタミンB1;mg,ビタミンB2;mg,ビタミンC;mg,　食物繊維;g,　食塩相当量;g

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

食品名横の 🏆 と 🍃 のマークの説明
🏆ならのしか　奈良県産の食品です
🍃こだいちゃん　橿原・御所・高市地区産の食品です

『世界食料デー月間』って?

世界の食料問題について考え、行動する1ヵ月です。10月16日の「世界食料デー」に合わせて、毎年10月を「世界食料デー」月間とし、NPOが中心となって、企業、団体、国連機関などが食料問題を解決するための行動や情報発信に力をいれています。

食の視点から見るSDGsの5つの目標

- 2 飢餓をゼロに
- 3 人々に保健と福祉を
- 12 つくる責任 つかう責任
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさも守ろう

今、世界では、何人の人が飢餓で苦しんでいるの?

約7億3300万人、11人に1人が飢餓に苦しんでいます。

食べ物が足りないの?

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食べのものが作られています。
食べる幸せを世界中のみんなで分かち合うために、考えてみましょう。