

令和7年 10月学校給食献立予定表

三重大学教育学部附属中学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ごはん		米		643 kcal
	肉豆腐	豚肉, 豆腐	三温糖, 炒め油	葉ねぎ, 玉ねぎ	26.9 g
	こんにゃくサラダ		こんにゃく, 三温糖, ノンエッグマヨネーズ	小松菜, にんじん, スイートコーン	23.6 g
	牛乳	牛乳			
2 木	ごはん		米		597 kcal
	鯖のしょうゆ煮	さわら	三温糖	しょうが	32.0 g
	リヨネーズポテト	ベーコン	メークイン, バター		20.4 g
	吉野汁	鶏肉, 油揚げ	片栗粉	にんじん, ごぼう, 葉ねぎ, 乾しいたけ	
	牛乳	牛乳			
3 金	コッペパン		コッペパン		594 kcal
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	じゃがいも, マカロニ, 炒め油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, しめじ, セロリ	30.3 g
	ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, にんじん, 小松菜	20.9 g
	きなこいも	きなこ	さつまいも, 揚げ油, 三温糖		
	牛乳	牛乳			
6 月	ごはん		米		635 kcal
	ビーフシチュー	牛肉	薄力粉, じゃがいも, 炒め油, バター, 三温糖	にんにく, 玉ねぎ, セロリ, にんじん	20.4 g
	ブロッコリーのおかか和え	サラダチーズ, 鰹節		ブロッコリー, スイートコーン	31.6 g
	牛乳	牛乳			
7 火	ごはん		米		479 kcal
	親子煮	鶏肉, 鶏卵	じゃがいも, 三温糖, 炒め油	玉ねぎ, にんじん, しめじ	24.8 g
	キャベツの昆布和え	塩昆布		キャベツ, にんじん, もやし	10.9 g
	牛乳	牛乳			
8 水	ごはん		米		721 kcal
	かみかみポテト	大豆	じゃがいも, 片栗粉, 揚げ油, 三温糖, ごま		30.0 g
	根菜のみそマヨサラダ	かまぼこ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, にんじん, ごぼう, れんこん	28.4 g
	豚汁	豚肉, 油揚げ		こんにゃく, にんじん, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
9 木	ごはん		米		549 kcal
	鮭の塩焼き	鮭			31.7 g
	おからの炒め煮	おから, 油揚げ	三温糖, 炒め油	にんじん, ごぼう, 葉ねぎ	15.2 g
	けんちん汁	油揚げ	ごま油, 炒め油	しめじ, こんにゃく, にんじん, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
10 金	コッペパン		コッペパン		539 kcal
	鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉, 揚げ油	にんにく, しょうが	33.3 g
	野菜のごま和え		三温糖, ごま	小松菜, もやし, にんじん	21.9 g
	カレー風味のスープ	ツナ		玉ねぎ, キャベツ, えのきたけ, セロリ	
	牛乳	牛乳			
14 火	ごはん		米		559 kcal
	豚肉のソース炒め	豚肉	三温糖, 炒め油, 片栗粉	玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	28.2 g
	小松菜サラダ		ごま, 三温糖	小松菜, もやし, にんじん	20.1 g
	わかめと豆腐のみそ汁	乾燥わかめ, 豆腐		葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
15 水	ごはん		米		604 kcal
	ドライカレー	合い挽き肉	バター, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, しょうが	24.6 g
	キャベツの干草あえ	サラダチーズ		キャベツ, 小松菜	23.4 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		パイナップル(缶), 黄桃(缶), バナナ	
	牛乳	牛乳			

20 月	ごはん		米		631 kcal
	厚揚げのカレー炒め	豚肉, 生揚げ	三温糖, 炒め油	玉ねぎ, にんじん	29.3 g
	切り干し大根の中華風サラダ		ごま, 三温糖, ごま油	切干し大根, にんじん, キャベツ, もやし	23.0 g
	じゃがいものみそ汁	油揚げ	じゃがいも	玉ねぎ, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
21 火	ごはん		米		596 kcal
	鯖のごま焼き	鯖	三温糖, ごま		28.7 g
	ごぼうサラダ		ノンエッグマヨネーズ	ごぼう, キャベツ, にんじん, スイートコーン	25.2 g
	きのこのすまし汁			しめじ, えのきたけ, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
22 水	ごはん		米		619 kcal
	麻婆春雨	豚肉	緑豆はるさめ, 三温糖, 炒め油	たけのこ, にんじん, チンゲンサイ, きくらげ(乾), にんにく, しょうが	24.8 g
	手作り豆腐	豆乳			19.7 g
	中華スープ		ごま油	もやし, しめじ, にんじん	
	牛乳	牛乳			
23 木	ごはん		米		560 kcal
	いかのかりん揚げ	いか	片栗粉, 揚げ油, 三温糖, ごま	ごぼう	23.4 g
	コーンサラダ	ハム	米油, 三温糖	キャベツ, にんじん, スイートコーン	16.9 g
	キャベツのスープ	竹輪		キャベツ, 玉ねぎ, にんじん	
	牛乳	牛乳			
24 金	小型コッペパン		コッペパン		587 kcal
	みそかけ麺	合い挽き肉	中華めん, 三温糖, 片栗粉, 炒め油	にんじん, キャベツ, 葉ねぎ, にんにく, しょうが	26.2 g
	野菜のゆかり和え		ごま	キャベツ, もやし, にんじん, スイートコーン	20.2 g
	牛乳	牛乳			
27 月	ごはん		米		470 kcal
	鶏だんご汁	鶏肉, 豆腐	片栗粉, 緑豆はるさめ	しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん	20.8 g
	きのこの和え物		三温糖	えのきたけ, しめじ, キャベツ, にんじん, 小松菜	13.3 g
	牛乳	牛乳			
28 火	ごはん		米		604 kcal
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉	三温糖, ごま油, 片栗粉, 炒め油	にんにく, キャベツ, たまねぎ, にんじん, たけのこ	25.3 g
	豆乳野菜汁	鶏肉, 油揚げ, 豆乳		玉ねぎ, にんじん, キャベツ	23.0 g
	牛乳	牛乳			
29 水	ごはん		米		683 kcal
	豚肉のピカタ	豚肉, 鶏卵, チーズ	薄力粉		31.5 g
	ポテトとベーコン炒め	ベーコン	メークイン, バター		30.2 g
	ツナ入りポトフ	ツナ	炒め油	キャベツ, かぼちゃ, 玉ねぎ, にんじん, セロリ, 枝豆	
	牛乳	牛乳			
31 金	黒糖パン		黒糖パン		645 kcal
	ローストチキン	鶏肉		しょうが	27.0 g
	紫キャベツのサラダ		米油	紫キャベツ, にんじん, スイートコーン	24.1 g
	かぼちゃのポタージュ	牛乳, 生クリーム	炒め油, 薄力粉, バター	西洋かぼちゃ, 玉ねぎ, にんにく	
	発酵乳	発酵乳			



貧血を防ぐ! 食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）

