

給食献立表

令和 8年 10月 清水町立南中学校

給食回数 17回 お弁当4

曜日	 献立 	主な材料と体の中での働き						エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物　きのこ	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂	
1 (木)	ご飯					精米		670kcal 18.2% 24.4% 2.1g
	牛乳		牛乳					
	さわらのねぎ味噌焼き	さわら　みそ			根菜ねぎ	砂糖		
	ひじきの炒め煮	大豆	ひじき	人参　さやいんげん		砂糖　しらたき	米油	
	豆腐と野菜のすまし汁	豆腐		人参　小松菜	えのきたけ　大根　根菜ねぎ			
2 (金)	お弁当の日 							
5 (月)	ご飯					精米		760kcal 11.4% 22.3% 2.4g
	牛乳		牛乳					
	ハヤシライス	豚肉		人参　トマト	玉ねぎ　マッシュルーム　しめじ にんにく　しょうが	砂糖	米油	
	マセドアンサラダ				きゅうり　コーン	じゃが芋　砂糖	米油	
	みかんゼリー				みかん	砂糖		
6 (火)	背割りロールパン		脱脂粉乳			パン		763kcal 17.2% 35.7% 2.9g
	牛乳		牛乳					
	ロングタレメンチカツ	豚肉			玉ねぎ	片栗粉　小麦粉　パン粉 米粉　砂糖　水あめ	米油　ラード	
	野菜のソテー			人参	キャベツ　玉ねぎ		米油	
	ポークビーンズ	豚肉　ウィンナー 鶏レバー　大豆		人参　トマト	玉ねぎ　グリーンピース	じゃが芋	米油	
7 (水)	ご飯					精米		753kcal 15.2% 31.0% 2.7g
	牛乳		牛乳					
	さばの塩焼き	さば						
	こんにゃくの金平	鶏肉　さつま揚げ		人参　さやいんげん	ごぼう	こんにゃく　砂糖	ごま油　ごま	
	わかめと玉ねぎの味噌汁	豆腐　みそ	わかめ		玉ねぎ　大根　えのきたけ			
8 (木)	ご飯					精米		798kcal 18.2% 28.8% 2.6g
	牛乳		牛乳					
	麻婆豆腐	豆腐　豚肉　鶏レバー 大豆　みそ		人参	しょうが　にんにく　玉ねぎ だけのこ　根菜ねぎ	片栗粉	米油　ごま油　ごま	
	ナムル			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油　ごま	
	ポークシュウマイ	豚肉			玉ねぎ	パン粉　小麦粉　砂糖　水あめ		
9 (金)	中華麺					中華麺		736kcal 16.5% 29.3% 3.3g
	牛乳		牛乳					
	坦々麺	豚肉　みそ		人参　小松菜	しょうが　にんにく　玉ねぎ 根菜ねぎ　コーン　もやし	砂糖	ごま油　ごま	
	ぎょうざ	豚肉　豚脂		にら	キャベツ　玉ねぎ　しょうが	砂糖　小麦粉	米油	
	春雨の中華炒め			人参　小松菜	しょうが	春雨	ごま油	
13 (火)	ご飯					精米		766kcal 13.5% 34.5% 2.6g
	牛乳		牛乳					
	さばの甘辛ソースかけ	さば				片栗粉　砂糖	米油	
	きゃべつの昆布和え		こんぶ	人参	キャベツ　もやし　きゅうり		ごま油	
	豚汁	豚肉　みそ		人参　ほうれん草	ごぼう　大根	じゃが芋　こんにゃく	ごま油	
14 (水)	スライス丸パン		脱脂粉乳			パン		740kcal 16.5% 31.0% 3.5g
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグ　デミソース	鶏肉　豚肉		トマト	にんにく　しょうが　玉ねぎ しめじ	砂糖	米油　ラード	
	ほうれん草とコーンのソテー			人参　ほうれん草	コーン		米油	
	玉ねぎとじゃが芋のクリーム	鶏肉　白インゲン豆　大豆		人参	玉ねぎ	じゃが芋	米油	
15 (木)	ご飯					精米		772kcal 16.9% 31.6% 2.2g
	牛乳		牛乳					
	ツナおぼろ	まぐろ油漬け　大豆		人参	しょうが　グリーンピース	砂糖		
	炒り卵	鶏卵				砂糖	米油	
	根っこ野菜の胡麻キムチ汁	豚肉　油揚げ　豆腐　みそ		小松菜　人参	白菜キムチ　大根　ぶなしめじ	じゃが芋	ごま　ごま油	
16 (金)	ソフトめん					ソフトめん		726kcal 15.8% 21.7% 2.5g
	牛乳		牛乳					
	ミートソース	鶏肉　鶏レバー　大豆		人参　トマト	玉ねぎ　マッシュルーム にんにく　グリーンピース	お米の薄力粉	米油	
	揚げじゃが			パセリ		じゃが芋	米油	
	フルーツポンチ				パイナップル　みかん　りんご	白玉団子　砂糖		

日曜日		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物　きのこ	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂	
19 (月)	ご飯					精米		758 kcal 12.9% 30.0% 2.6 g
	牛乳		牛乳					
	ヒモ太刀くんのサクサクフライ	たちうお				パン粉　小麦粉	米油	
	人参のSDGs きんぴら		昆布	人参		こんにゃく　砂糖	米油　ごま	
	伊豆の知恵たっぷり国清汁	豆腐　油揚げ　みそ		人参	大根　ごぼう　根菜ねぎ	じゃが芋	ごま油	
20 (火)	黒糖食パン		脱脂粉乳			パン　黒糖		714 kcal 16.5% 29.0% 2.9 g
	牛乳		牛乳					
	たららのレモンソースかけ	たら			レモン果汁	砂糖	米油	
	三色ソテー			人参　ほうれん草	コーン		バター	
	カボチャとマカロニのクリーム煮	鶏肉　豆乳		人参　かぼちゃ	玉ねぎ	米粉マカロニ	米油	
21 (水)	ご飯					精米		731 kcal 15.5% 23.0% 2.2 g
	牛乳		牛乳					
	肉じゃが	鶏肉		人参	玉ねぎ　枝豆	じゃが芋　しらす　砂糖	米油	
	のり入り厚焼きたまご	鶏卵	のり			砂糖		
	野菜のさっぱり和え			人参　小松菜	もやし	砂糖	ごま油	
22・23 (木・金)	お弁当の日 							
26 (月)	ご飯					精米		720 kcal 15.3% 33.1% 2.1 g
	牛乳		牛乳					
	さばの幽庵焼き	さば						
	突きこんにゃくの炒り煮			人参　さやいんげん		こんにゃく　砂糖	ごま油	
	けんちん汁	鶏肉　油揚げ　豆腐		人参	ごぼう　大根　根菜ねぎ	里芋　こんにゃく	ごま油	
27 (火)	ココア揚げパン		脱脂粉乳			パン　砂糖	ココアパウダー　米油	703 kcal 20.5% 33.7% 2.8 g
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉			しょうが　にんにく りんご　レモン果汁	砂糖		
	もやしのごま和え			人参　小松菜	もやし	砂糖	ごま	
	ポトフ	豚肉		人参	しょうが　にんにく　玉ねぎ セロリー　大根	じゃが芋	米油	
食べ物の旅〈宮城県〉								
28 (水)	ご飯					精米		685 kcal 15.0% 25.9% 2.0 g
	牛乳		牛乳					
	油麴の卵とじ	鶏卵		人参	玉ねぎ　たけのこ　しいたけ 根菜ねぎ	油麴　砂糖		
	仙台芋煮汁	豚肉　豆腐　みそ		人参　葉ねぎ	ごぼう　白菜　大根	里芋　こんにゃく	米油	
29 (木)	お弁当の日 							
30 (金)	ご飯					精米		695 kcal 18.2% 24.3% 3.2 g
	牛乳		牛乳					
	ガパオライスの具	豚肉　鶏肉		人参　ピーマン	にんにく　玉ねぎ　しめじ	片栗粉　砂糖	ごま油	
	こふき芋					じゃが芋		
	春雨スープ	ハム		小松菜	キャベツ　大根	春雨		

※ 都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。

新米の季節です！

秋の味覚をかみしめよう！～かむことの4大効果～

消化を助ける！

よくかむことで食べ物が小さくなります。さらに消化を助けるはたらきをもった液とよく混ぜることで、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。



太りすぎを防ぐ！

よくかむことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。食べすぎを防ぐことができます。



脳のはたらきを高める！

よくかむことで脳への血流がよくなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。

むし歯を予防する！

よくかむことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にするだ液がよく出ます。食後の歯みがきも忘れずにしっかり行いましょう。



米は水から炊くことで、私たちの主食のご飯となります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や糖質、亜鉛などの無機質（ミネラル）、ビタミンB₁も含まれています。

ご飯、ごはんとなごかにじゅうまる

◎粒なのでよくかむ習慣が！	◎ゆっくり消化・吸収される！	◎量のわりにはヘルシー！	◎どんな料理にもよく合う！
物に食べると小麦と異なり、自然によくかんで食べるよい習慣が身につきます。	米の周りは硬い細胞壁で覆われているため、消化吸収がゆるやか。太りすぎや糖尿病の予防にも役立ちます。	ご飯1ばし、お米1ばし、お味噌汁1ばし、お漬物1ばし、お茶1ばし。お米は、量のわりにはカロリーーの低い食品です。	和洋中、またエスニック料理にもよく合う。日本の食文化をとても豊かにしています。