



* 楠隼中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 *

2025年

10月



曜日		水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝食	献立名	① 白ごはん ② スコッチエッグ ③ 黒豚のマヨソース炒め ④ わかめのみそ汁	① ミニ麻婆丼 ② 太刀魚団子のスープ ③ きゅうりの漬物	① 白ごはん ② いわしのみぞれ煮 ③ 里芋と大根のそぼろ煮 ④ 椎茸のみそ汁	① ホットドッグ ② 牛乳 ③ 黒豚のトマト煮	① 白ご飯 ② 厚焼き玉子 & ウインナー ③ えのきたけのみそ汁
	食品名	① 米 ② 鶏卵・玉葱・鶏肉 豚肉・じゃが芋 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ わかめ・えのき・こねぎ	① 米・豚ミンチ・豆腐 玉葱・枝豆 ② 太刀魚つみれ・人参 にら ③ きゅうり	① 米 ② いわし・大根 ③ 豚ミンチ・里芋・大根 人参・枝豆 ④ 干し椎茸・人参 にら	① 小麦・豚肉・玉葱 牛乳 ② 豚肉・じゃが芋 玉葱・枝豆・トマト	① 米 ② 鶏卵・豚肉 ブロッコリー ③ えのきたけ・わかめ 人参・こねぎ
	カロリー 塩分	845kcal/305g	741kcal/201g	764kcal/307g	764kcal/3.7g	682kcal/207g
	献立名	 2025年の十五夜は10月6日、 十三夜は11月2日です。				① スバゲティナポリタン ② 米粉パン ③ イタリアンサラダ ④ コロコロ野菜スープ ⑤ カルシウムヨーグルト
昼食	食品名	ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。				① 米・豚肉・白菜キムチ ほうれん草・人参・小大豆もやし ② 牛乳 ③ 白菜のみそ汁
	カロリー 塩分					① 米・豚肉・白菜キムチ ほうれん草・人参・小大豆もやし ② 牛乳 ③ 油揚げ・人参・白菜 葉ねぎ
	献立名	① 白ごはん ② 豚肉の生姜焼き ③ 添え野菜 ④ ほうれん草のみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉と厚揚げの煮物 ③ きびなごのかりかりフライ ④ 赤だし	① 白ごはん ② チキンカツ ③ ポテトサラダ ④ 筍のすまし汁	① 白ごはん ② チーズハンバーグ ③ 粉ふき芋 ④ ベーコン・大根・人参 玉葱・枝豆 ⑤ ヨーグルト	① シーフードドリア ② ドレッシングサラダ ③ 野菜ジュース
	食品名	① 米 ② 豚肉 ③ もやし・ピーマン アスパラガス ④ 南瓜・ほうれん草	① 米 ② 鶏肉・じゃが芋 厚揚げ・人参・玉葱 こんにゃく ③ きびなご ④ 豆腐・なめこ・葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉・小麦 ③ じゃが芋・人参 きゅうり・コーン ④ 竹の子・わかめ 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・鶏肉・牛肉 玉葱・チーズ ③ じゃが芋 ④ ブロッコリー ⑤ ウインナー・じゃが芋・キャベツ 玉葱・もやし・椎茸・人参	① 米・人参・コーン・鶏肉 ピーマン・ベーコン・あさり・いか マッシュルーム・玉葱 人参・枝豆・牛乳 ② ブロッコリー・ピーマン・コーン ③ 人参・小松菜・ケール ぶどう・温州ミカン
	カロリー 塩分	954kcal/4.0g	1050kcal/4.3g	1115kcal/201g	1047kcal/4.1g	1141kcal/5.8g
日		6	7	8	9	10
朝食	献立名	① 白ごはん ② 納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁	① コッパパン・いちごジャム ② 牛乳 ③ 白身魚フライ ④ ほうれん草のソテー ⑤ もちもちカレースープ	① 白ごはん ② さつまいもオムレツ ③ レンコンのそぼろ炒め ④ 里芋のみそ汁	① ちょこっと黒豚丼 ② 即席漬け ③ ほうれん草のみそ汁	① 白ごはん ② さばのトマトソース煮 ③ 五目さんぴら ④ もずくのすまし汁
	食品名	① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆 人参・厚揚げ・竹輪 こんにゃく・いんげん ④ 玉葱・南瓜・人参・こねぎ	① 小麦・いちご ② 牛乳 ③ すけそうだら・小麦 ④ ほうれん草・ベーコン・コーン ⑤ ウインナー・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉葱	① 米 ② 鶏卵・さつまいも・玉葱 人参・鶏肉 ③ 豚ミンチ・れんこん 人参・にら ④ 里芋・人参・しめじ・葉ねぎ	① 米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ② きゅうり ③ ほうれん草・えのきたけ 人参	① 米 ② 鯖・トマト ③ 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく
	カロリー 塩分	788kcal/3.0g	753kcal/3.2g	707kcal/2.6g	659kcal/2.7g	844kcal/2.6g
	献立名	 にんじんと「目」の健康 にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますですが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？				① チャーメンの野菜あん ② きゅうりの漬物 ③ 小松菜のスープ ④ ヨーグルツッパ
昼食	食品名	 10月10日は「目の愛護デー」！ ビタミンAを含む食品を 意識してとうろう！ かぼちゃ にんじん ほうれん草 うなぎ レバー ビタミンAは油と一緒に とると吸収がよくなります。				① 小麦・豚肉・いか かまぼこ・竹輪・ピーマン キャベツ・玉葱・もやし・椎茸 ② きゅうり ③ 小松菜・人参 おじゃがもちボール ④ ヨーグルツッパ
	カロリー 塩分	733kcal/3.9g				① 米・牛肉・高菜 コーン ② 牛乳 ③ 白菜・きゅうり 人参 ④ トック・わかめ 竹の子・人参
	献立名	① 白ごはん ② 鶏肉のから揚げ ③ 添え野菜 ④ 里芋と白菜のみそ汁	① 白ごはん ② みそキムチ炒め ③ 春巻き ④ ツッポグスープ	① 白ごはん ② メンチカツ ③ イカと小松菜の塩炒め ④ 中華スープ	① 白ごはん ② 野菜入りプルコギ ③ ハムカツ ④ 玉葱のみそ汁	① 白ごはん ② 魚のかば焼き ③ ブロッコリーのペレロチーノ風 ④ つみれ汁 ⑤ スティックタルト(りんご)
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ・パプリカ コーン ④ 里芋・白菜・油揚げ 人参	① 米 ② 豚肉・キャベツ・玉葱 しめじ・にんにくの芽 もやし・白菜キムチ ③ 小麦・豚肉・人参 玉葱・キャベツ・椎茸 ④ ツッポグ・人参 ほうれん草	① 米 ② 小麦・豚肉・牛肉 玉葱 ③ いか・小松菜・人参 ④ オーシャンキング 玉葱・人参・にら	① 米 ② 豚肉・しめじ・ピーマン 玉葱・キャベツ・もやし ③ 小麦・鶏肉・豚肉 ④ 玉葱のみそ汁	① 米 ② あじ ③ ベーコン・ブロッコリー キャベツ・コーン ④ 白身魚と牛蒡のつみれ 人参・葉ねぎ・椎茸 ⑤ さつまいも・りんご 大豆
	カロリー 塩分	1111kcal/4.0g	1075kcal/2.6g	1087kcal/3.2g	1093kcal/4.3g	1040kcal/3.0g
夕食	献立名	① 白ごはん ② 鶏肉のしょうが炒め ③ ブロッコリー・ソテー ④ お麩のみそ汁	① 白ごはん ② 豚肉・玉葱・キャベツ 人参・インゲン・しめじ コーン ③ ブロッコリー・ベーコン ④ 焼き麩・じゃが芋 ほうれん草・人参	① 白ごはん ② 鶏肉のしょうが炒め ③ ブロッコリー・ソテー ④ お麩のみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉のしょうが炒め ③ ブロッコリー・ソテー ④ お麩のみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉のしょうが炒め ③ ブロッコリー・ソテー ④ お麩のみそ汁
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ 小麦・豚肉・人参 玉葱・キャベツ・椎茸 ④ ツッポグ・人参 ほうれん草	① 米 ② 豚肉・玉葱・キャベツ 人参・インゲン・しめじ コーン ③ ブロッコリー・ベーコン ④ 焼き麩・じゃが芋 ほうれん草・人参	① 米 ② 豚肉・玉葱・キャベツ 人参・インゲン・しめじ コーン ③ ブロッコリー・ベーコン ④ 焼き麩・じゃが芋 ほうれん草・人参	① 米 ② 豚肉・玉葱・キャベツ 人参・インゲン・しめじ コーン ③ ブロッコリー・ベーコン ④ 焼き麩・じゃが芋 ほうれん草・人参	① 米 ② 豚肉・玉葱・キャベツ 人参・インゲン・しめじ コーン ③ ブロッコリー・ベーコン ④ 焼き麩・じゃが芋 ほうれん草・人参
	カロリー 塩分	1111kcal/4.0g	1075kcal/2.6g	1087kcal/3.2g	1093kcal/4.3g	1040kcal/3.0g
	献立名	① 白ごはん ② 鶏肉のしょうが炒め ③ ブロッコリー・ソテー ④ お麩のみそ汁	① 白ごはん ② 豚肉・玉葱・キャベツ 人参・インゲン・しめじ コーン ③ ブロッコリー・ベーコン ④ 焼き麩・じゃが芋 ほうれん草・人参	① 白ごはん ② 鶏肉のしょうが炒め ③ ブロッコリー・ソテー ④ お麩のみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉のしょうが炒め ③ ブロッコリー・ソテー ④ お麩のみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉のしょうが炒め ③ ブロッコリー・ソテー ④ お麩のみそ汁
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ 小麦・豚肉・人参 玉葱・キャベツ・椎茸 ④ ツッポグ・人参 ほうれん草	① 米 ② 豚肉・玉葱・キャベツ 人参・インゲン・しめじ コーン ③ ブロッコリー・ベーコン ④ 焼き麩・じゃが芋 ほうれん草・人参	① 米 ② 豚肉・玉葱・キャベツ 人参・インゲン・しめじ コーン ③ ブロッコリー・ベーコン ④ 焼き麩・じゃが芋 ほうれん草・人参	① 米 ② 豚肉・玉葱・キャベツ 人参・インゲン・しめじ コーン ③ ブロッコリー・ベーコン ④ 焼き麩・じゃが芋 ほうれん草・人参	① 米 ② 豚肉・玉葱・キャベツ 人参・インゲン・しめじ コーン ③ ブロッコリー・ベーコン ④ 焼き麩・じゃが芋 ほうれん草・人参
	カロリー 塩分	1111kcal/4.0g	1075kcal/2.6g	1087kcal/3.2g	1093kcal/4.3g	1040kcal/3.0g

アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります *材料その他の都合により献立の変更もあります*



* 楠隼中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 *

2025年

10月



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日	13	14	15	16	17	18	19	
朝 食	献立名	① 白ごはん ② さんまの甘露煮 ③ ごぼうの炒め煮 ④ なめこ汁	① 黒豚&ツナドッグ ② 牛乳 ③ コーンポタージュ	① 白ごはん ② 黒豚と根菜の煮物 ③ 小松菜のみそ汁 ④ 味付けのり	① 白ごはん ② 黒豚のスタミナ炒め ③ つみれのみそ汁 ④ しそ味ひじき	① 白ごはん ② 黒豚のしぐれ煮 ③ かぼちゃのみそ汁 ④ ふりかけ	① フィッシュバーガー ② 牛乳 ③ ミネストローネ	① 白ごはん ② 牛乳 ③ サバ味噌煮 ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ うす揚げのみそ汁
	食品名	① 米 ② さんま ③ 豚肉・ごぼう・人参 こんにやく・きぬさや ④ なめこ・豆腐 葉ねぎ	① 小麦・豚肉・キャベツ マグロツナ・玉葱 ② 牛乳 ③ コーン・じゃがいも 玉葱・枝豆	① 米 ② 豚肉・大根・人参 竹輪・こんにやく ごぼう・いんげん・椎茸 ③ 小松菜・さといも ④ のり	① 米 ② 豚肉・人参・玉葱 キャベツ・にんにくの芽 ③ 白身魚と牛蒡のつみれ 椎茸・人参・葉ねぎ ④ ひじき	① 米 ② 豚肉・しめじ・人参 玉葱・いんげん ③ かぼちゃ・小松菜 ④ ごま	① 小麦・すけそうだら キャベツ・チーズ ② 牛乳 ③ ベーコン・玉葱・人参 セロリ・マカロニ トマト・パセリ	① 米 ② 牛乳 ③ さば ④ ほうれん草・ウィンナー・コーン ⑤ うす揚げ・ほうれん草 人参・にら
	カロリー 塩分	814kcal/3.4g	714kcal/3.3g	604kcal/2.2g	688kcal/4.6g	676kcal/2.6g	756kcal/3.4g	871kcal/3.2g
昼 食	献立名	① ネギ塩豚丼 ② 白菜のおかか和え ③ 赤だし	 世界の食料問題について考え、行動する1ヵ月間。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。 大きな問題のひとつに「飢餓」があります。飢餓とは、栄養のある食べ物を毎日十分に食べられないことです。世界が2030年までに様々な問題の解決を目指す目標としているSDGsでも、2番目に「飢餓をゼロに」という目標があります。 				① 焼きそば ② 牛肉コロッケ ③ 野菜スープ ④ プリン	① 鶏肉の照り焼き丼 ② キャベツの香味和え ③ 厚揚げのみそ汁
	食品名	① 米・豚肉・玉葱 人参・深葱・レモン ② 白菜・ほうれん草 人参・かつお節 ③ うす揚げ・なめこ 葉ねぎ					① 小麦・豚肉 ソース(えび) ② じゃが芋・玉葱・牛肉 小麦・大豆 ③ 白菜・玉葱・人参 ベーコン ④ まきばのプリン	① 米・鶏肉・はちみつ ② キャベツ・人参 ③ 厚揚げ・里芋 人参・葉ねぎ
	カロリー 塩分	904kcal/3.1g					900kcal/4.0g	969kcal/3.6g
夕 食	献立名	① ポークカレー ② 小松菜と干し大根の和え物 ③ フルーツポンチ	① 白ごはん ② 豚肉のねぎ塩焼き ③ ブロッコリーサラダ ④ ベーコンスープ	① 白ごはん ② 鶏肉のカレー揚げ ③ 海藻サラダ ④ うす揚げのみそ汁	① 白ごはん ② トンテキ ③ もやしの梅和え ④ 白菜のみそ汁	① 白ごはん ② 魚のゆずみそ焼き ③ 春雨の和え物 ④ 具だくさんみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉のマーマレード焼き ③ もやしの塩だれ和え ④ ジュリアンスープ	① 白ごはん ② 豚肉グリル ③ ブロッコリーのガーリックソテー ④ じゃが芋とえのきののみそ汁
	食品名	① 米・豚肉・人参 玉葱・じゃが芋・枝豆 ② 干切大根・人参 小松菜 ③ みかん・パイン もも・ファイバーゼリー	① 米 ② 豚肉・深葱・葉ねぎ ③ ブロッコリー・コーン ピーマン ④ ベーコン・人参 キャベツ	① 米 ② 鶏肉 ③ 海藻サラダ・こんにやく きゅうり・コーン ④ うす揚げ・わかめ 人参・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉 ③ もやし・キャベツ 練り梅 ④ 白菜・人参・こねぎ	① 米 ② さわら・ゆず ③ 春雨・アスパラガス パプリカ ④ 豚肉・里芋・人参 厚揚げ・葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉・マーマレード はちみつ ③ もやし・人参 ④ じゃが芋・人参 玉葱・水菜	① 米 ② 豚肉 ③ ブロッコリー・ピーマン ベーコン ④ じゃが芋・えのきたけ 小松菜・人参・にら
	カロリー 塩分	1002kcal/4.2g	963kcal/2.3g	1144kcal/4.4g	948kcal/3.9g	956kcal/6.3g	852kcal/3.9g	968kcal/2.8g
日	20	21	22	23	24	25	26	
朝 食	献立名	① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁	① セルフカツサンド ② 牛乳 ③ ベーコンスープ	① クイックオムライス ② 黒豚ウィンナー ③ ジュリアンスープ	① 白ごはん ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬	① カレーライス ② 福神漬 ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース	① コッパン ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草のソテー ⑤ しめじのスープ	① 白ごはん ② 牛乳 ③ ミニハンバーグ ④ ブロッコリーの香味炒め ⑤ キャベツのみそ汁
	食品名	① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 椎茸・うす揚げ 深葱・にら	① 小麦・豚肉・チーズ キャベツ ② 牛乳 ③ ベーコン・人参 玉葱・枝豆	① 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参 玉葱・枝豆	① 米 ② 里芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ 人参・葉ねぎ ④ 高菜	① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・なす レンコン・しその葉 ③ ブロッコリー・パプリカ・ピーマン ④ みかん	① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵・ほうれん草 ④ ほうれん草・ベーコン コーン ⑤ 大根・人参・玉葱・しめじ	① 米 ② 牛乳 ③ 鶏肉・玉葱 ④ ブロッコリー・ベーコン・ピーマン ⑤ キャベツ・人参 もやし・にら
	カロリー 塩分	827kcal/3.0g	686kcal/3.9g	772kcal/4.6g	621kcal/2.7g	790kcal/4.5g	612kcal/3.3g	668kcal/1.8g
昼 食	献立名	世界では・・・約6億7300万人、12人に一人が飢餓に苦しんでいます。  世界で毎年ムダになっている食料 13億トン 生産された食料の 1/3 日本では 62%の食料を海外から輸入 日本にまだ食べられるのに捨てられる食料 472万トン 家庭から 236万トン 世界で排出される温室効果ガスの 8~10%がフードロスから					① 豚キムチ丼 ② 大根のゆず和え ③ 筍のみそ汁	① 白ごはん ② 野菜ラーメン ③ つぼ漬 ④ のむヨーグルト
	食品名						① 米・豚肉・玉葱 もやし・にんにくの芽 白菜キムチ ② 大根・ゆず ③ 竹の子・えのきたけ 人参・葉ねぎ	① 米 ② ちゃんぽん麺・玉葱 焼き豚・かまぼこ 人参・キャベツ・葉ねぎ ③ 大根・高菜・なす・れんこん しその葉・しょうが・胡瓜 ④ ヨーグルト
	カロリー 塩分	「世界食料デー」月間2025みんなで食べる幸せを 出典:国連食糧農業機関(FAO)、農林水産省					1416kcal/3.6g	985kcal/4.4g
夕 食	献立名	① 白ごはん ② 鶏肉のバーベキューソース ③ マヨネーズサラダ ④ 里芋のみそ汁	① 白ごはん ② 青椒肉絲 ③ 揚げ餃子 ④ 中華スープ	① 白ごはん ② とり天・天つゆ ③ 胡瓜とわかめの酢の物 ④ 根菜のみそ汁	① 白ごはん ② 豚肉の韓国風みそ焼き ③ キャベツの浅漬け ④ じゃが芋のみそ汁	① 白ごはん ② 魚のチリソース ③ 野菜炒め ④ ウィナースープ	① 白ごはん ② 焼肉 ③ ピリ辛きゅうり ④ わかめスープ	① 白ごはん ② 鶏肉と厚揚げの甘辛炒め ③ カリフラワーサラダ ④ 豆腐のみそ汁
	食品名	① 米 ② 鶏肉・人参・りんご レモン ③ ごぼう・干切大根 きゅうり・人参 ④ 豆腐・里芋・人参 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・しめじ・竹の子 ピーマン・椎茸 ③ 豚肉・キャベツ 玉葱・にら ④ 人参・玉葱 おじゃがもちボール	① 米 ② 鶏肉 ③ きゅうり・人参 わかめ ④ 豚肉・厚揚げ・人参 じゃが芋・大根 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉 ③ キャベツ・人参・昆布 ④ じゃが芋・人参 こねぎ	① 米 ② あじ・深葱 ③ さつま揚げ・キャベツ ピーマン ④ 豚肉・人参 玉葱・にら	① 米 ② 豚肉・キャベツ にんにくの芽・ピーマン ③ きゅうり・人参 昆布 ④ えのきたけ・わかめ 人参・葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉・キャベツ 厚揚げ・深葱・人参 しめじ ③ カリフラワー・パプリカ コーン ④ 豆腐・わかめ・葉ねぎ
	カロリー 塩分	1106kcal/3.9g	1008kcal/2.6g	1162kcal/5.2g	950kcal/4.4g	992kcal/3.0g	898kcal/2.6g	935kcal/45g

アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります *材料その他の都合により献立の変更もあります*



* 楠集中学校・高等学校寄宿舍予定献立表 *

2025年 10月

	曜日	月	火	水	木	金
	日	27	28	29	30	31
朝食	献立名	① 白ごはん ② 納豆 ③ 豚肉と筍の高菜炒め ④ もずくのみそ汁	① コッパパン・リンゴジャム ② 牛乳 ③ 照り焼きハンバーグ ④ ほうれん草サラダ ⑤ もちもちスープ	① 白ごはん ② 豚肉のしぐれ煮 ③ わかめのみそ汁 ④ 味付け海苔	① 豚そぼろ丼 ② 胡瓜の即席漬け ③ しめじのみそ汁	① 白ごはん ② 黒豚ウインナー ③ ブロッコリーの香味炒め ④ つみれ汁 ⑤ ひじきのり
	食品名	① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・竹の子 人蔘・高菜 ④ もずく・里芋 葉ねぎ	① 小麦・りんご ② 牛乳 ③ 鶏肉・豚肉・玉葱 ④ ほうれん草・コーン・ピーマン ⑤ ベーコン・玉葱・人蔘 唐芋ボール	① 米 ② 豚肉・こんにゃく 人蔘・玉葱・いんげん ③ わかめ・さといも 葉ねぎ ④ のり	① 米・豚ミンチ 人蔘・竹の子 椎茸・枝豆 ② きゅうり ③ しめじ・豆腐 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉 ③ ブロッコリー・ウインナー ④ 玉葱・太刀魚つみれ にら ⑤ のり
	カロリー 塩分	741kcal/2.9g	693kcal/3.7g	657kcal/2.5g	682kcal/3.2g	731kcal/3.7g
昼食	献立名	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。 下まぶたの内側が 白っぽい 色が青白い 爪がスプーン状に なる 氷を無性に 食べたくなる ビタミンCを多く含む食品 ピーマン　じゃがいも　さつまいも　ブロッコリー　柑橘類　キウイフルーツ				
	食品名					
	カロリー 塩分					
夕食	献立名	① 白ごはん ② サーモンフライ・タルタルソース ③ 添え野菜 ④ 厚揚げの煮物 ⑤ お麴のみそ汁	① 白ごはん ② 肉豆腐 ③ ほうれん草の香りしめじ ④ けんちん汁	ハロウィンメニュー お楽しみに！	① 白ごはん ② チキンカツ味噌だれかけ ③ さつま芋のコロコロサラダ ④ しめじのみそ汁	① 白ごはん ② 豚肉のスパイシー焼き ③ 人蔘しりしり ④ 根菜のみそ汁
	食品名	① 米 ② 鮭・小麦・牛乳 ③ ブロッコリー ④ 鶏肉・じゃが芋 厚揚げ・人蔘・棒天 こんにゃく・椎茸・いんげん ⑤ 焼き麴・白菜 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・椎茸・人蔘 玉葱・豆腐・白菜 こんにゃく・椎茸・いんげん ③ ほうれん草・人蔘 もやし ④ 豆腐・大根・人蔘 こんにゃく・里芋・葉ねぎ		① 米 ② 鶏肉・小麦 ③ さつま芋・きゅうり ヨーグルト・はちみつ ④ しめじ・人蔘 うす揚げ・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉 ③ 人蔘・かつおツナ 千切大根・人蔘 にら ④ 豚肉・ごぼう・里芋 人蔘・葉ねぎ
	カロリー 塩分	1240kcal/4.7g	827kcal/3.1g	kcal/g	1020kcal/4.0g	1029kcal/3.7g

★貧血を防ぐためのポイント★

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。



主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。



鉄を含む食品を意識して取り入れる。



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）



アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります *材料その他の都合により献立の変更もあります*