

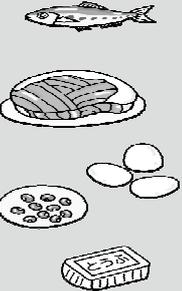
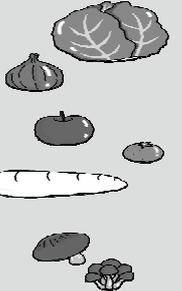
いただきまーす！

2025.10月 輪内中学校 メニュー表

月	火	水	木	金
		1 ブルーベリー ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ゆかりキャベツ かきたま汁	2 ごはん アシドミルク 炒めナムル ワントンスープ	3 びっくりピザパン 牛乳 キャベツとツナのサラダ オニオンスープ
6 お月見献立 ごはん 牛乳 二色そばろ 和風サラダ みたらし団子	7 ごはん アシドミルク 麻婆豆腐 ハンサンスー	8 中間テスト	9 スパイシーピラフ アシドミルク ナムル 大豆のスープ	10 ごはん 牛乳 生節のしぐれ煮 ポテトサラダ みそ汁
13 スポーツの日	14 ごはん アシドミルク チキンのカレーグリル 切干大根のサラダ	15 きのこごはん 牛乳 マカロニサラダ すまし汁	16 ごはん アシドミルク キムチうどん 野菜かき揚げ	17 ごはん 牛乳 すり身揚げ ごま和え みそ汁
20 ごはん 牛乳 カレー フルーツヨーグルト	21 ミートスパ アシドミルク コールスローサラダ プレーン蒸しパン	22 ごはん 牛乳 肉みそ豆腐 中華炒め	23 ごはん 大内山ヨーグルト ごぼうのゴマだれ炒め みそ汁	24 あんかけチャーハン 牛乳 ABCスープ
27 ごはん 牛乳 マーボー春雨 海藻サラダ	28 ごはん 大内山ヨーグルト ポークシチュー コーンサラダ	29 ごはん 牛乳 あつあつ煮 ごまドレサラダ	30 ごはん アシドミルク 豚肉の生姜炒め もやしのスープ	31 ハロウィン献立 ごはん 牛乳 パンプキングラタン ツナサラダ

!! 栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは食べることで生きるために必要な物質（栄養素）を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内でののはたらきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がつねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスを整えることができます。

おもに エネルギーになる		おもに体をつくる もとになる		おもに体の調子を 整える ビタミン	
炭水化物 (糖質)	脂質	たんぱく質	無機質 (ミネラル) (カルシウム・鉄など)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC など
 <p>米、パン、めん類、 いも類など</p>	 <p>油、バター、 マヨネーズなど</p>	 <p>魚、肉、卵、 大豆製品など</p>	 <p>牛乳、乳製品、 小魚、海そうなど</p>	 <p>色のこい野菜</p>	 <p>きのこ類、くだもの</p>