



令和 8年 10月 学校給食予定献立表(中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ★:防災献立 ◆:よくかんで食べよう	黄の食品		赤の食品		緑の食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主にエネルギーとなる		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		
			主に炭水化物	主に脂質	主にたんぱく質	主に無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物類	
1	木	ミニパン 牛乳 チキンソテー 玉ねぎソース コールスローサラダ ミートスパゲティ	パン 砂糖 スパゲティ	菜種油	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ ごぼう コーン なす にんにく	810 30.9
2	金	ご飯 牛乳 揚げ米粉ぎょうざ(3個) マーボーなす チンゲン菜のスープ	ご飯 米粉 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 ごま油	豚肉 みそ ベーコン	牛乳	にら 人参 チンゲン菜	キャベツ 生姜 なす 玉ねぎ コーン 竹の子 白ねぎ	803 24.5
5	月	ご飯 牛乳 ◆子持ちししゃものから揚げ(2個) ◆れんこんのみそ炒め なめこのすまし汁	ご飯 でん粉 砂糖 里芋	菜種油	豚肉 豆腐 みそ 白みそ 油揚げ	牛乳 子持ちししゃも	人参 葉ねぎ さやいんげん	生姜 れんこん なめこ こんにゃく 玉ねぎ	780 30.6
6	火	ご飯 牛乳 鶏肉のチリソースかけ 春雨サラダ 肉団子のスープ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	菜種油 ごま油	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 トマト チンゲン菜	玉ねぎ 白ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	782 31.3
7	水	ご飯 牛乳 そばろ井の具(セルフ) 磯香あえ 里芋のごま煮	ご飯 砂糖 じゃが芋 里芋	菜種油 ごま	豚肉 鶏肉 ツナ ちくわ	牛乳 ひじき のり	人参 ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし ごぼう こんにゃく 干しいたけ	794 30.9
8	木	パン 牛乳 厚揚げのトマト煮 ★◆大根のじゃこサラダ クリームシチュー	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋 さつま芋 米粉	菜種油	豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳 わかめ こんぶ ちりめんじゃこ	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ なす 大根 もやし コーン 生しいたけ マッシュルーム	791 28.6
9	金	行事食【目の愛護デー】 ご飯 牛乳 さけの和風あんかけ にんじんしりしり なすのみそ汁 ブルーベリーゼリー	ご飯 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	さけ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ ほうれん草 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	しめじ コーン なす 玉ねぎ ブルーベリー	782 31.8
13	火	ご飯 牛乳 さつま芋コロケ 小松菜とひじきのあえもの がんもどきの含め煮	ご飯 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 さつま芋 じゃが芋	菜種油	鶏肉 ツナ がんもどき	牛乳 ひじき	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ	787 25.8
14	水	ご飯 牛乳 豚肉の甘酢炒め チンゲン菜のマヨネーズあえ 豆腐のみそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	菜種油 マヨネーズ	豚肉 ツナ みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ もやし	781 31.1
15	木	ミニパン 牛乳 鶏肉のきのこソース かぼちゃのサラダ ポークビーンズ	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 ポークハム 大豆	牛乳	人参 トマト パセリ かぼちゃ 小松菜	しめじ えのきたけ 玉ねぎ コーン	791 31.9
16	金	地産地消献立 秋野菜のカレーライス 牛乳 ウインナーのソテー 黒豆の枝豆	ご飯 小麦粉 さつま芋 里芋	菜種油	豚肉 ウインナー	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ れんこん 生姜 コーン しめじ にんにく もやし 枝豆	785 28.1
19	月	ご飯 牛乳 ◆あまからチキン ほうれん草のかつおあえ 豚汁	ご飯 砂糖 でん粉	菜種油	鶏肉 豚肉 チキンハム 豆腐 みそ かつお節	牛乳	人参 葉ねぎ ほうれん草	もやし 大根 こんにゃく キャベツ ごぼう コーン	785 36.6
20	火	ご飯 牛乳 ★のりかつおぶりかけ ◆ごぼうと豚肉のしょうが炒め おからサラダ キムチスープ	ご飯 砂糖 じゃが芋	菜種油 マヨネーズ	豚肉 鶏肉 チキンハム おから 豆腐 かつお節	牛乳 のり	人参 葉ねぎ チンゲン菜	ごぼう こんにゃく 白ねぎ 生姜 玉ねぎ コーン 白菜キムチ えのきたけ	781 30.0
21	水	ご飯 牛乳 さばのみそだれかけ ◆ひね鶏のボン酢あえ けんちん汁	ご飯 砂糖 里芋	ごま油 ごま	さば みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ	きゅうり もやし ゆず 大根 れんこん こんにゃく	784 32.1
22	木	ミニパン 牛乳 ハンバーグ デミグラスソース ★◆切干大根のサラダ きのこのスープ	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋 さつま芋	マヨネーズ	豚肉 鶏肉 チキンハム	牛乳	人参	玉ねぎ 切干大根 もやし コーン しめじ えのきたけ キャベツ 生しいたけ	819 31.3
23	金	ご飯 牛乳 鶏肉のゆず風味揚げ もやしとハムのかつおあえ さつま芋のみそ汁	ご飯 砂糖 でん粉 さつま芋	菜種油	鶏肉 豚肉 チキンハム みそ かつお節	牛乳	人参 葉ねぎ 小松菜	ゆず もやし こんにゃく 玉ねぎ ごぼう 大根	789 28.1
26	月	ご飯 牛乳 厚揚げの五目煮 ◆ごぼうのポテトサラダ ◆根菜のそばろ汁	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	マヨネーズ	豚肉 鶏肉 厚揚げ 豆腐 ポークハム 油揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ さやいんげん	こんにゃく 竹の子 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ コーン 大根 れんこん	780 28.0
27	火	ご飯 牛乳 かますの香味揚げ ツナみそサラダ 肉じゃが	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 ごま油	かます ツナ 白みそ 豚肉 さつまあげ	牛乳	人参	生姜 白ねぎ キャベツ にんにく きゅうり 玉ねぎ 糸こんにゃく	810 30.7
28	水	ご飯 牛乳 なすと豚肉のあまから炒め さつま芋のサラダ れんこんスープ	ご飯 砂糖 でん粉 さつま芋	菜種油 オリーブ油	豚肉 鶏肉 ポークハム 厚揚げ 油揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ	なす 白ねぎ 玉ねぎ きゅうり れんこん 大根 えのきたけ 生姜	780 28.9
29	木	パン 牛乳 てりやきミートボール ★◆昆布サラダ ポトフ	パン 砂糖 でん粉 さつま芋 里芋	菜種油	豚肉 鶏肉 チキンハム かつお節 ウインナー	牛乳 昆布	人参 小松菜 さやいんげん チンゲン菜	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ れんこん 生しいたけ しめじ	795 31.3
30	金	行事食【ハロウィン】 ご飯 牛乳 タンドリー風チキン かぼちゃのスープ ★ぶどうのカラフルゼリー	ご飯 砂糖 さつま芋	マヨネーズ	鶏肉 ウインナー	牛乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム ぶどう みかん	780 28.8