

令和8年度



10月献立表



			食 品 名							※ 数 値(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献 立 名	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		中	
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い		
1 (木)		食パン	ポークチャップ きゅうりもみ ホワイトシチュー	食パン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	豚肉 ウインナー	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	ピーマン 人参	玉ねぎ きゅうり	874 38.8 32.0	
2 (金)		ごはん	ふくらぎの南部揚げ はくさいひたし ワンタンスープ	ごはん 小麦粉 でん粉 ワンタンの皮	油 ごま	ふくらぎ	牛乳	人参	生姜 白菜 干しいたけ もやし ねぎ	802 28.2 28.3	
5 (月)		ごはん	ししゃものから揚げ 磯和え 豆腐の野菜あんかけ 野菜ふりかけ	ごはん でん粉 砂糖 野菜ふりかけ	油 ごま油	豚肉 木綿豆腐	牛乳 ししゃも のり	チンゲンサイ 人参	キャベツ 玉ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	831 35.1 30.0	
6 (火)		ごはん	鶏の照り焼き よごし ベーコンとじゃがいもの煮物	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま	照焼きチキン ベーコン	牛乳	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ	770 28.6 23.5	
7 (水)		ごはん	にしんのみぞれ煮 豚肉と野菜の炒め物 かきたま汁	ごはん こんにゃく 砂糖 でん粉	油	にしんのみぞれ煮 豚肉 豆腐 卵	牛乳	いんげん 人参	生姜 玉ねぎ しめじ ねぎ	785 34.6 27.5	
8 (木)		コッパ パン	かぼちゃコロッケ そえ野菜 ミネストローネ	コッパパン じゃが芋 砂糖 マカロニ	油	鶏肉 いんげん豆	牛乳	かぼちゃコロッケ ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ セロリー 玉ねぎ	805 28.4 26.9	
9 (金)	市 新 人 大 会										
12 (月)	ス ポ ー ツ の 日										
13 (火)		ごはん	ホキと大豆の甘からめ おひたし ごまキムチ汁	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	ホキ 大豆 かまぼこ 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	キャベツ キムチ ねぎ	801 35.2 24.4	
14 (水)	中 教 研 研 究 大 会 の た め 給 食 な し										
15 (木)		ごはん	あじの天ぷら ブロッコリーとエリンギのソテー すいとん	ごはん 小麦粉 すいとん	油	鰯 うす揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参	エリンギ 大根 ねぎ	797 32.4 24.8	
16 (金)		ごはん	えびバオツ 華風和え ハ宝菜	ごはん でん粉	ごま油 油	えびバオツ 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 干しいたけ 白菜	762 27.2 24.1	
19 (月)		ごはん	鶏肉とレバーのケチャップからめ ゆでブロッコリー 野菜スープ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油	豚レバー 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ しめじ	759 30.5 25.0	
20 (火)		ごはん	コーンシュマイ 小松菜とひじきのナムル 厚揚げのうま煮 柿	ごはん 砂糖	ごま油	豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ 白菜 干しいたけ 柿	834 35.1 25.7	
21 (水)		ごはん	揚げ魚(しいら)のレモン味 アスパラのごまだれ 鶏肉と根菜の煮込み	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	しいら 鶏肉	牛乳	グリーンアスパラガス 人参 いんげん	レモン キャベツ 大根	819 34.6 22.7	
22 (木)		コッパ パン(減)	あらびきウインナー ひよこ豆のサラダ 焼きそば ポケットチーズ	コッパパン 砂糖 中華めん	油	ウインナー ひよこ豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参	白菜 とうもろこし キャベツ もやし	830 34.1 39.1	
23 (金)		ごはん	ふくらぎの照り焼き かぶの色どり 卵とじ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖		ふくらぎの照焼き 高野豆腐 卵	牛乳	人参	かぶ きゅうり 玉ねぎ	829 37.6 27.8	
26 (月)		ごはん	ブルコギ きざみ和え ビーフンスープ バナナ	ごはん 砂糖 でん粉 ビーフン	油 ごま油	豚肉 ベーコン	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ	にんにく もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ バナナ	766 26.7 23.1	
27 (火)		ごはん	さばのみぞ煮 茎わかめのさんびら 関東だき	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	さばのみぞ煮 豚肉 さつま揚げ がんもどき	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん	れんこん	829 34.8 25.9	
28 (水)		ごはん	鶏肉のごま揚げ いり大豆和え みそ汁	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	鶏肉 大豆 木綿豆腐	牛乳	人参	もやし 白菜 大根 しめじ	817 34.1 29.7	
29 (木)		食パン	卵ロール 大根サラダ 秋の香りシチュー メープルジャム	食パン 砂糖 じゃが芋 さつま芋 メープルジャム	油 ホワイトルウ	卵ロール 鶏肉	牛乳	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ しめじ	809 32.5 26.7	
30 (金)		ごはん	いわしメンチカツ コーンとえ 塩こうじ鍋	ごはん こんにゃく	油	いわしメンチカツ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし とうもろこし 白菜 ねぎ えのきたけ	794 32.4 25.5	

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。