



令和8年 10月献立表

中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳 副食	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる			
2	金	ご飯	 さんまの塩焼き・大根おろし付き お浸し 味噌汁 りんご	牛乳 さんま かつお節 豆腐 味噌	米	大根 小松菜 コーン 人参 舞茸 ねぎ りんご	747	25.2	21.4
5	月	ひじきご飯	 魚のまきそ焼き 小松菜の磯浸し 豆腐団子汁	ひじき 油揚げ 牛乳 鮭 味噌 のり 豆腐 鶏肉	米 もち米 糸こんにゃく 砂糖 ごま 白玉粉	人参 グリンピース もやし 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ	770	32.5	17.7
6	火	揚げパン	 チリコンカン じこ入りサラダ 柿	牛乳 鶏肉 いんげんまめ ちりめんじゃこ	コッパパン 油 砂糖 小麦粉 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト トマトピューレ キャベツ 小松菜 柿	768	25.8	28.4
7	水	ご飯	 親子煮 野菜の生姜醤油かけ 味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 わかめ 味噌	米 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ みつば もやし 小松菜 人参 生姜 大根 ねぎ	751	29.2	20.4
8	木	和風さのこスパ ゲッティ	 もやしとコーンのおかかけ さつま芋のケーキ	ベーコン ハム のり 牛乳 削り節 卵	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 さつまいも	人参 セロリ 玉ねぎ ビーマン 椎茸 しめじ えのきたけ マッシュルーム もやし コーン 小松菜	740	26.1	20.0
9	金	押し麦ご飯	 いかのリング揚げ 野菜のこま和え 豚汁 花みかん	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 大麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく	生姜 ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ みかん	750	28.4	19.4
13	火	海老ピラフ	 ピザチキン フレンチサラダ 野菜スープ	海老 牛乳 鶏肉 チーズ	米 パター 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく トマト ビーマン キャベツ きゅうり セロリ 小松菜	766	31.2	24.8
14	水	ご飯	 ザーサイ豆腐 中華サラダ じゃこポテト	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	生姜 にんにく ザーサイ 人参 筍 椎茸 テンゲンサイ 大根 きゅうり	766	28.2	21.0
15	木	ご飯・海苔の佃 煮	 小魚の天ぷら 野菜の五目炒め みそげんちゃん汁	のり 牛乳 わかさざ 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 大麦 砂糖 小麦粉 油 はるさめ ごま油 じゃがいも	生姜 椎茸 人参 キャベツ ビーマン ごぼう 大根 ねぎ	747	25.3	20.2
16	金	醤油ラーメン	 チキンサラダ スイートポテト	豚肉 なたと うずら卵 牛乳 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳	中華めん 油 ごま油 砂糖 さつまいも パター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 キャベツ きゅうり	779	27.2	24.7
19	月	ご飯	 魚の変わりソースかけ コーン入り和え物 春雨スープ	牛乳 メルルーサ 海藻サラダ 鶏肉	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 はるさめ	玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜 コーン きくらげ もやし ねぎ ほうれん草	757	26.7	19.1
20	火	ぶどうパン	 マカロニグラタン ビーンズサラダ 梨	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム チーズ ひよこめ	ぶどうパン 油 マカロニ パター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 枝豆 洋梨	831	28.8	29.6
21	水	ご飯	 豆腐ハンバーグきのこソースかけ 蓮根サラダ 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 押し豆腐 油揚げ 味噌	米 油 パン粉 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ 蓮根 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	741	25.2	20.7
22	木	チキンカレー	 シーフード入りサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 牛乳 いか 海老 アガー	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト グリンピース キャベツ きゅうり ジュース	795	27.3	16.2
23	金	栗ご飯	 鰯の照り焼き 青菜の辛子和え かきたま汁	牛乳 さば 豆腐 卵	むき栗 米 もち米 砂糖 片栗粉	小松菜 人参 もやし ねぎ ほうれん草	807	29.3	28.7
26	月	ごまじゃこご飯	 豆腐チゲ 春雨サラダ りんご	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ハム	米 ごま 油 はるさめ 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 白菜 ねぎ にら キムチ 大豆もやし きゅうり りんご	754	27.1	23.6
27	火	ほうとううどん	 じゃこ入り和え物 チーズ入り蒸しパン	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ 卵 チーズ	ほうとううどん 里芋 こんにゃく 油 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ しめじ キャベツ 小松菜 コーン	770	25.3	18.6
28	水	ご飯	 魚の味噌マヨネーズ焼き 五目豆 具たくさん味噌汁	牛乳 ホキ 味噌 大豆 昆布 油揚げ	米 マヨネーズ パン粉 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 椎茸 人参 ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草	773	28.6	22.3
29	木	ご飯	 鶏肉と芋の揚げ煮 ひじきの炒め煮 梨	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 竹輪	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	生姜 ビーマン 人参 いんげん 梨	825	26.6	25.6
30	金	わかめご飯	 ふくさ卵 切干大根の炒め煮 根菜汁	わかめ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ	米 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	玉ねぎ ほうれん草 切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん ごぼう 大根 しめじ ねぎ	767	27.5	23.8

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	770	27.6	22.3	385	116	2.9	3.5	304	0.38	0.58	33	2.7	7.3