

令和8年 10 月 献立予定表(中学校)

旭市学校給食センター

★今月のめあて★ 季節の食べ物について知ろう

日	曜	主食	牛乳	献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) 食塩相当量(g)
				おかず	「1群」魚・肉・卵・ 豆・豆製品	「2群」牛乳・乳製 品・小魚・海藻	「3群」緑黄色野菜	「4群」その他の野 菜・果物	「5群」穀類・ いも類・砂糖	「6群」油脂	
1	木	麦ご飯	○	ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト			米 麦		833
				焼きそば②	ぎょうざ						
				パンパンシーサラダ	とり肉		人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ きゅうり		ドレッシング	21.5
				八宝菜	ぶた肉 うずら卵 えび いか		人参 チンゲンサイ	しょうが たけのこ 白菜	でん粉	油	2.8
2	金	ご飯	○	冷ややっこ しょうゆ	とうふ	牛乳			米		818
				いかのこみソース	いか			ねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	39.4
				切り干し大根に	ぶた肉 さつまあげ		人参 いんげん	切り干し大根 こんにゃく	砂糖	油	21.3
				どさんこじる	ぶた肉 みそ		人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン	じゃがいも	油 ごま油	2.7
5	月	麦ご飯	○	コールスロー	ハム	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン	米 麦	ドレッシング	851
				ポークハヤシ	ぶた肉	スキムミルク	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース	砂糖	油 ハヤシルウ 生クリーム	29.7
				あずきのカップケーキ	卵	牛乳			砂糖 ホットケーキミックス 小豆	バター	24.5
				ウエハース		牛乳			砂糖	米 ウエハース	2.8
6	火	ご飯	○	白身魚のタルタルフライ	白身魚タルタルフライ					油	817
				キャベツのみそいため	ぶた肉 生あげ みそ		人参	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ	砂糖	油	30.4
				のっぺいじる	かまぼこ 油あげ		人参	しいたけ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	里いも でん粉		27.0
							人参				2.4
7	水	ご飯	○	チーズ	牛乳 チーズ				米		785
				ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉			しょうが	砂糖		39.7
				大根のそぼろに	ぶた肉 ちくわ		人参 いんげん	大根	砂糖	油	23.8
				生あげのみそじる	生あげ みそ		人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ	里いも		2.6
8	木	麦ご飯	○	オレンジ	牛乳			オレンジ	米 麦		877
				花しゅうの角にどんの具	ぶた肉			ねぎ しょうが なし	砂糖 でん粉		33.0
				れん根の和え物	かまぼこ		人参	れん根 もやし キャベツ きゅうり	砂糖	ドレッシング ごま ごま油	30.4
				さつまじる	油あげ とうふ みそ		小松菜	えのきたけ ねぎ	さつまいも		2.4
9	金	ご飯	○	ブルーベリーゼリー	牛乳				米 ゼリー		876
				春巻き	春巻き					油	27.7
				にらぶたいため	ぶた肉		人参 にら	もやし	砂糖	油 ごま油	32.5
				チンゲンサイのタンタンスープ	ぶた肉 みそ		人参 チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし ねぎ	春雨 でん粉	ごま油 ごま	2.5
13	火	ご飯	○	とり肉のレモマヨ明太焼き	とり肉 めんたいこ	牛乳		レモン	米		781
				こんぶのいために	とり肉 ちくわ	牛乳	人参 いんげん	こんにゃく	砂糖	マヨネーズ	34.0
				なめこじる	とうふ みそ	こんぶ	人参 三つ葉	大根 なめこ			29.2
						わかめ	キャロットピラフの素		米 ゼリー		2.5
14	水	キャロット ピラフ	○	麦芽ゼリー★		牛乳			砂糖		887
				さけのハニーマスタードソース	さけ			レモン果じゅう	でん粉 小麦粉 はちみつ	油	30.9
				アーモンドサラダ			赤ピーマン ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さつまいも	アーモンド ドレッシング	36.1
				さつまいものコンソメスープ	ウインナー		人参	玉ねぎ 大根 しめじ キャベツ	油		3.3
15	木	麦ご飯	○	ビーンスカル	大豆	牛乳 小魚			米 麦		802
				海せんしゅうまい②	海せんしゅうまい						31.5
				中か風和え物	中かくらげ 卵 とり肉		人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	23.8
				マーボーとうふ	ぶた肉 みそ とうふ		人参 にら	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	3.1
16	金	ご飯	ジョア	ベーコンエッグ	卵 ベーコン	ジョア			米		806
				ツナとわかめのサラダ	ツナ	チーズ 	いんげん 赤ピーマン	もやし きゅうり レモン果じゅう	砂糖	ごま ごま油 ドレッシング	35.5
				旭のつまみキーマカレー	ぶた肉 大豆	わかめ	人参 赤ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム		ごま ごま油 ドレッシング	27.3
				ケチャップ&マスタード			人参 トマト 三つ葉		油 カレールウ	2.2	
19	月	背割り コッペパン	○	鉄人ソーセージ 	ソーセージ	牛乳			パン		818
				イタリアンサラダ	ハム	チーズ	赤黄ピーマン ピーマン アスパラガス	きゅうり	マカロニ 砂糖	油	34.0
				秋味クリームスープ	ベーコン 大豆	牛乳 スキムミルク	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ れん根 マッシュルーム	さつまいも くり	油 ベシヤメルソース 生クリーム	36.6
											4.2
20	火	ご飯	○	ささみのごまフライ	とり肉 卵	牛乳			米		825
				根菜のきんぴら	ぶた肉 さつまあげ		人参	ごぼう れん根	小麦粉 パン粉	油 ごま	40.3
				ちゃんこ	とり肉 なた		人参 三つ葉	しいたけ 大根 えのきたけ 白菜 ねぎ	砂糖	油 ごま ごま油	22.9
											2.3
21	水	中かめん	○	レモンカスタードタルト		牛乳			めん タルト		876
				とうふナゲット②	とうふナゲット					油	
				きゅうりの中かつけ	中かくらげ とり肉		人参	きゅうり	砂糖	ごま	33.6
				ジャンジャーめんの具	ぶた肉 大豆 みそ		人参 にら	にんにく しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	2.8
22	木	麦ご飯	○	ひじきのつくだに 		牛乳 ひじきのつくだに			米 麦		766
				さばのあまから焼き	さばのあまからづけ		人参	しょうが ごぼう れん根 たけのこ こんにゃく しいたけ	砂糖	油	33.7
				五目豆	とり肉 大豆		人参	れん根 大根 こんにゃく しいたけ	砂糖		22.3
				里いものみそじる 	油あげ みそ		人参 小松菜	ねぎ	里いも		2.4
23	金	ご飯	○	ビーナッツハニー		牛乳			米	ビーナッツハニー	832
				とり肉のタイチマイトあげ	とり肉		人参	大根 きゅうり キャベツ	そうめん	油	31.1
				かん国風グリーンサラダ	みそ	わかめ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ グリンピース	砂糖	ごま油	29.3
				キムチチゲスープ	ぶた肉 みそ とうふ		人参 チンゲンサイ にら	しょうが にんにく 白菜キムチ えのきたけ ねぎ	ごま油	ごま	3.3
26	月	麦ご飯	○	アセロラゼリー		牛乳			米 麦 ゼリー		882
				三色どんの具	みそ ぶた肉 卵		人参 小松菜	しょうが 枝豆	砂糖		39.1
				ビーナッツ和え			人参	キャベツ もやし	砂糖	落花生	30.1
				とりだんこじる	とりだんご みそ		人参	大根 ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ			2.8
27	火	ご飯	○	ポテトのぶた肉巻き	ぶた肉	牛乳			米		779
				五目ごまみそに	とり肉 あげボール うずら卵 みそ		人参	しょうが	砂糖 でん粉 じゃがいも		36.7
				とうふのみそじる	油あげ とうふ みそ		人参 小松菜	大根 ねぎ	砂糖	油 ごま	23.6
											2.4
28	水	さつまいも ご飯	○	あじフライ	あじフライ	牛乳			米 さつまいも	ごま	784
				ごぼう和え	かまぼこ		人参 ほうれん草	ごぼう キャベツ きゅうり	砂糖	油	29.9
				白玉じる	とり肉 なた		人参 小松菜	大根 えのきたけ	白玉	ドレッシング マヨネーズ ごま ごま油	23.5
											3.0
29	木	麦ご飯	○	とり肉の七味焼き	とり肉	牛乳			米 麦	ごま油	778
				肉じゃが	ぶた肉 生あげ		人参	しょうが にんにく ねぎ	砂糖		35.5
				こやととうふとわかめのみそじる	みそ こやととうふ あぶらあげ	わかめ	人参	こんにゃく 玉ねぎ グリンピース	砂糖 じゃがいも	油	24.0
								えのきたけ ねぎ			2.1
30	金	ご飯	○	きのこほうれん草のバターソテー	ベーコン 	牛乳	ほうれん草	えのきたけ マッシュルーム コーン 玉ねぎ	米	バター	859
				ひよこ豆カレー	とり肉	スキムミルク	人参	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも ひよこ豆	油 カレールウ	27.2
				パンフキンパイ 		スキムミルク	かぼちゃ		デニッシュ 砂糖	バター 生クリーム	27.7
											2.7

○内の数字は、1人分の配食数です。 生徒一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質34.2g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g
★印は、業者が直接配送します。 生徒一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー 825kcal たんぱく質33.8g 脂質27.1g 食塩相当量2.7g

10／22(木)
WASHOKUの日
～まごわやさしい給食～
「まごわやさしい」という言葉は、和食でよく使う食材の頭文字をとったもので、健康に役立つ食材です。「ま」は豆や大豆製品、「ご」はごま、「わ」はわかめ、ひじきなどの海そう類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類を表しています。



10／30(金)
ものがたり給食
「ペンギン探てい社」の探ていP・Pジュニアと助手アリス・リドル。2人は、スイーツ対決テレビ番組に届いた、きょうはく状の事件を解決するために、パンプキン・パイ作りにちよう戦します。2人は無事に事件を解決することができるのでしょうか？
【参考本】華麗なる探偵アリス&ペンギン
トラブル・ハロウィン
著：南房 秀久 イラスト：あるや 出版：小学館



10／16(金)
千産千消(ちさんちしょう)デー
千葉県でとれたものを、
千葉県で食べましょう！
使用地場産物
米 卵 ぶた肉 きゅうり
もやし 赤ピーマン
人参 三つ葉
マッシュルーム



10／19(月)
鉄人給食
～鉄人ソーセージ～
旭市学校給食センターでは、「レバー食べれば、鉄人になれる給食 鉄人給食」として、1か月に1回、ぶたレバーを使った給食を取り入れています。



●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。