予 定 献 立 表（中学校）

令和8年10月　　日の出町学校給食センター　中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 木	カレーピラフ	野菜のスープ煮 鰆のトマトソースがけ ポパイサラダ （ごまドレッシング）	牛乳	米,油,じゃが芋,砂糖	ベーコン,ウインナー,牛乳,鶏肉,さわら	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン,マッシュルーム,キャベツ,しょうが,トマト,ほうれん草,白菜,とうもろこし	727 kcal 31.8 g
2 金	ゆでうどん 肉とわかめのうどんつゆ	☀野菜チップス ぶどうゼリー 平井小６年生メニュー	牛乳	うどん,ごま油,砂糖,でん粉,さつま芋,油, ゼリー	牛乳,豚肉,わかめ,油揚げ	しょうが,人参,大根,ごぼう,長ねぎ,しいたけ,れんこん,さやいんげん,かぼちゃ	789 kcal 29.2 g
5 月	ご飯 10/2 豆腐の日	にらと豆腐の味噌汁 鰯の香草パン粉焼き 人参シリシリ 10/4 鰯の日	牛乳	米,小麦粉,パン粉,油,バター,砂糖	牛乳,豆腐,油揚げ,みそ,いわし,卵,ツナ	にら,えのき,しょうが,にんにく,人参	771 kcal 36.3 g
6 火	ご飯	ワンタンスープ 焼肉炒め 温ナムル	牛乳	米,ワンタンの皮,ごま油,油,砂糖,でん粉,はるさめ	牛乳,豚肉,大豆たんぱく	しょうが,人参,もやし,チンゲン菜,長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,にら,白菜,小松菜	770 kcal 33.7 g
7 水	横割り丸パン	シーフードシチュー バーベキューチキン ポテトサラダ （ノンエッグマヨネーズ）	牛乳	基準パン,じゃが芋,油,小麦粉,バター,はちみつ,ノンエッグマヨネーズ	牛乳,鮭,いか,えび,いんげん豆,豆乳,鶏肉	しょうが,人参,玉ねぎ,セロリ,しめじ,さやいんげん,にんにく,りんご,キャベツ,とうもろこし	752 kcal 40.7 g
8 木	麦ご飯 秋野菜のカレー	目の日サラダ ヨーグルト （ソイドレッシング） 10/10　目の愛護デー	ぶどうジュース	米,大麦,じゃが芋,油,バター,小麦粉	鶏肉,レンズ豆,脱脂粉乳,チーズ,ヨーグルト	ぶどうジュース,にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,かぼちゃ,なす,れんこん,しめじ,まいたけ,りんご,トマト,ブロッコリー,カリフラワー,ほうれん草,小松菜,とうもろこし	811 kcal 24.4 g
9 金	ほうれん草食パン	鶏肉とじゃが芋のスープ煮 ナポリタンソテー ビーンズサラダ （ごまドレッシング）	牛乳	ほうれん草パン,じゃが芋,油,スパゲッティ	牛乳,鶏肉,ベーコン,豚肉,ハム,ひよこ豆,大豆	玉ねぎ,人参,キャベツ,マッシュルーム,セロリ,にんにく,ピーマン,トマト,きゅうり,とうもろこし	754 kcal 30.9 g
13 火	ライ麦食パン	白いんげん豆のポタージュ 野菜ソテー 若草ポテト	牛乳	ライ麦パン,油,小麦粉,バター,じゃが芋	牛乳,いんげん豆,豆乳,生クリーム,チーズ,ベーコン	とうもろこし,玉ねぎ,人参,キャベツ,もやし,ピーマン	764 kcal 27.1 g
14 水	ご飯 10/13　さつまいもの日	☀さつま芋の具沢山味噌汁 チキンのトマトソースがけ こんにゃくの甘辛炒め	牛乳	米,さつま芋,油,砂糖,こんにゃく,ごま油	牛乳,油揚げ,みそ,鶏肉,ベーコン,豚肉	玉ねぎ,長ねぎ,小松菜,白菜,しょうが,にんにく,トマト,人参,しいたけ	714 kcal 35.7 g
15 木	背割りコッペパン	ラビオリスープ ツナカレーペースト ソーセージといんげんのソテー	牛乳	基準パン,小麦粉,パン粉,油,ノンエッグマヨネーズ	牛乳,ベーコン,ツナ,ウインナー,豚肉	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,ほうれん草,さやいんげん,しめじ	733 kcal 34.1 g
16 金	わかめご飯 愛知県	かしわのひきずり 竹輪のごま揚げ② 大根サラダ （和風ドレッシング）	牛乳	米,白滝,油,砂糖,小麦粉,ごま	わかめ,牛乳,鶏肉,豆腐,竹輪	人参,白菜,長ねぎ,春菊,しいたけ,キャベツ,もやし,大根	809 kcal 32.9 g
19 月	ご飯	チゲ風豚汁 油淋鶏 わかめとコーンのソテー	牛乳	米,ごま油,でん粉,油,砂糖,ごま	牛乳,豚肉,みそ,鶏肉,わかめ,ちりめんじゃこ	しょうが,にんにく,キムチ,白菜,玉ねぎ,人参,ごぼう,えのき,小松菜,長ねぎ,とうもろこし	789 kcal 35.5 g
20 火	ご飯	中華スープ 生揚げの南蛮煮 バンバンジーソテー	牛乳	米,はるさめ,ごま油,油,砂糖,でん粉,ごま	牛乳,鶏肉,生揚げ,豚肉,大豆たんぱく,みそ	玉ねぎ,人参,白菜,チンゲン菜,とうもろこし,きくらげ,長ねぎ,しょうが,にんにく,もやし	731 kcal 36.7 g
21 水	トマトパン フランス	ポトフ スパイシーチキン ペンネのカレーミート和え	牛乳	トマトパン,じゃが芋,油,マカロニ,砂糖	牛乳,鶏肉,ウインナー,豚肉,大豆たんぱく,レンズ豆	玉ねぎ,人参,キャベツ,さやいんげん,しょうが,にんにく,トマト	763 kcal 41.2 g
22 木	秋の炊き込みご飯 十三夜	つみれ汁 鶏肉と大豆の煮物 お月見だんご	牛乳	米,大麦,栗,油,砂糖,こんにゃく,団子,でん粉	鶏肉,油揚げ,牛乳,大豆,あじ	しめじ,人参,枝豆,しいたけ,しょうが,大根,玉ねぎ,ごぼう,長ねぎ,さやいんげん	699 kcal 30.7 g
23 金	横割り丸パン	鶏肉のクリーム煮 ハムステーキ 小松菜のソテー	牛乳	基準パン,じゃが芋,マカロニ,バター,油,小麦粉	牛乳,鶏肉,いんげん豆,豆乳,チーズ,ハム	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,とうもろこし,小松菜,しめじ	740 kcal 38.7 g
26 月	食パン	チリコンカン 鶏肉のガーリック焼き じゃことキャベツのペペロンソテー マーガリン	ジョア	基準パン,油,小麦粉,バター,スパゲッティ,マーガリン	ジョア,大豆,ひよこ豆,レンズ豆,豚肉,大豆たんぱく,ベーコン,鶏肉,ちりめんじゃこ	しょうが,にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト,キャベツ	773 kcal 40.5 g
27 火	ご飯	きのこのみそ汁 鯖の塩焼き 切干大根とわかめのお浸し （しょうゆ）	牛乳	米,こんにゃく,油	牛乳,豚肉,豆腐,みそ,鯖,わかめ	なめこ,しいたけ,大根,ごぼう,長ねぎ,切干大根,キャベツ,もやし,人参	745 kcal 33.0 g
28 水	さつまいもご飯 平井小６年生メニュー	豚汁 鰯の蒲揚げ カットりんご	牛乳	米,さつま芋,ごま,じゃが芋,こんにゃく,油,でん粉,砂糖	牛乳,豚肉,豆腐,みそ,いわし	大根,人参,ごぼう,長ねぎ,しょうが,りんご	786 kcal 29.3 g
29 木	背割りコッペパン 10/31　ハロウィン	かぼちゃのクリームスープ ロング焼きウインナー ハロウィンカラーゼリー	牛乳	基準パン,じゃが芋,バター,小麦粉,油,ゼリー	牛乳,ベーコン,いんげん豆,生クリーム,豆乳,ウインナー	玉ねぎ,かぼちゃ	751 kcal 26.6 g
30 金	麦ご飯 親子丼の具 食品ロス削減の日	野菜炒め みかん	牛乳	米,大麦,じゃが芋,油,砂糖	牛乳,鶏肉,卵,豚肉	玉ねぎ,人参,さやいんげん,しょうが,キャベツ,もやし,ピーマン,みかん	733 kcal 32.2 g

・都合により献立内容に変更が生じる場合があります。
・お子様が食物アレルギーにより原材料等詳細な情報が必要な場合は、学校または給食センターにご相談ください。

☀地元の農家さんが育てた野菜です。　　さつまいも：木住野さん

今月の平均値	757 kcal 34.1 g
学校給食摂取基準	830 kcal 32.3 g