



令和8年

10月献立表



中村中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き								栄 養 量			
日	曜	牛乳	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		19歳未満	たんぱく質	脂質	塩分	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)	
			月初めのカレーの日											
2	金	○	カレーライス 牛乳 糸寒天サラダ くだもの	牛肉 レンズまめ 白いんげんペースト	飲用牛乳 糸寒天	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン りんご	米 じゃがいも 上白糖 薄力粉 三温糖	米ぬか油 有塩バター	823	12.8	26.9	2.8	
5	月	○	こぎつねご飯 牛乳 千草焼き 具だくさんすまし汁 くだもの	豚肉 油揚げ 卵 鶏肉 黄だいず 木綿豆腐 かまぼこ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん さやいんげん にら	しょうが スイートコーン たまねぎ えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ くだもの	米 三温糖	米ぬか油	835	18.6	34.3	2.8	
6	火	○	シュガートースト 牛乳 ポークピーンズ マスタードサラダ	豚肉 ウインナー 黄だいず レンズまめ	飲用牛乳	にんじん トマトピューレー トマト缶	たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	食パン ざらめ糖 じゃがいも 三温糖 はちみつ	マーガリン 米ぬか油	764	17.5	42.2	3.0	
7	水	○	回鍋肉丼 牛乳 ◎パリパリワンタンサラダ カルピスゼリー	豚肉 米みそ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり みかん缶	米 三温糖 じゃがいもでん粉 ワンタンの皮 はちみつ 上白糖 カルピス	米ぬか油 ごま油 揚げ油	788	13.5	26.8	2.3	
8	木	○	麦ご飯 牛乳 のりのつくだ煮 鯖のカレー焼き おろし和え 呉汁	さば 黄だいず 豚肉 油揚げ 米みそ	飲用牛乳 もみのり	ごまつな にんじん	にんにく しょうが えのきたけ 緑豆もやし だいこん ねぎ	米 おおむぎ（米粒 麦） 三温糖 こんにゃく		784	19.8	30.4	2.9	
9	金	○	麦ご飯 牛乳 ◎豆腐ハンバーグ 小松菜の和え物 切干大根とわかめの味噌汁	鶏肉 豚肉 米みそ 押し豆腐 油揚げ	飲用牛乳 芽ひじき カットわかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん 緑豆もやし えのきたけ 切干しいたけ ねぎ	米 おおむぎ（米粒麦） でん粉 三温糖 じゃがいも	米ぬか油	743	16.1	25.2	2.8	
12	月	×	スポーツの日											
13	火	○	ブルコギ丼 牛乳 かみかみサラダ くだもの	豚肉 さきいか	飲用牛乳	にんじん にら	たまねぎ 緑豆もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく だいこん きゅうり くだもの	米 しらたき 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	790	14.3	29.4	2.8	
14	水	○	鶏ごぼうごはん 牛乳 ししゃものパン粉焼き 三色からし和え 田舎汁	鶏肉 油揚げ 生揚げ	刻み昆布 飲用牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	ごぼう 緑豆もやし だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ	米 三温糖 パン粉 上白糖 こんにゃく じゃがいも	米ぬか油 マヨネーズ（エッグフ リー）	778	16.2	33.2	3.6	
15	木	○	あんかけ焼きそば 牛乳 わかめスープ くだもの	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ 干しいたけ 緑豆もやし はくさい えのきたけ ねぎ くだもの	むし中華めん 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	789	16.9	35.7	3.5	
16	金	×	合唱コンクール											
19	月	○	チキンライス 牛乳 ほうれん草のキッシュ風 野菜と豆のスープ	鶏肉 卵 黄だいず	飲用牛乳 生クリーム ピザチーズ	にんじん ほうれんそう パセリ 青ピーマン	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ	米 シェルマカロニ	米ぬか油 マーガリン（乳不使用）	840	18.1	34.8	3.2	
20	火	○	大豆入りわかめご飯 牛乳 じゃがいもでん粉煮 コーンサラダ くだもの	黄だいず 豚肉	わかめご飯の素 飲用牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ スイートコーン えだまめ くだもの	米 じゃがいも しらたき 三温糖	米ぬか油	771	14.6	24.0	2.8	
21	水	○	クリームソースパグッティ 牛乳 バジルドレッシングサラダ ◎フルーツポンチ	鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ 寒天缶	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり スイートコーン みかん缶 バイリン りんご缶	スパゲティ 薄力粉 三温糖 上白糖	米ぬか油 有塩バター	779	14.4	34.8	2.6	
22	木	○	ゆかりご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ツナと海苔のサラダ 生姜とわかめの味噌汁	鶏肉 オイルツナ 米みそ	飲用牛乳 芽ひじき 刻みのり カットわかめ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ スイートコーン たまねぎ だいこん ねぎ	米 米粉 でん粉 薄力粉 上白糖 じゃがいも	揚げ油 米ぬか油 ごま油	800	14.8	30.9	2.9	
23	金	○	栗ご飯 牛乳 根菜と生揚げの煮物 キャベツの甘みそがけ 抹茶豆乳ぷりん	鶏肉 生揚げ 米みそ 豆乳	飲用牛乳 アガー	にんじん さやいんげん ごまつな	干しいたけ だいこん キャベツ 緑豆もやし	米 もち米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 上白糖	むき栗 炒りごま（黒） 米ぬか油 ごま油	784	14.8	28.1	2.7	
26	月	○	ご飯 牛乳 厚揚げ入り豚キムチ 春雨スープ チーズ	豚肉 生揚げ 米みそ 鶏肉	飲用牛乳 チーズ	にんじん にら ごまつな	にんにく はくさい たまねぎ ねぎ しょうが 干しいたけ	米 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ	米ぬか油 ごま油	820	17.0	32.9	3.5	
27	火	○	ご飯 牛乳 ひじき入り厚焼卵 豚肉と切干大根の炒め煮 みそけんちん汁 にんじんゼリー	鶏肉 卵 豚肉 木綿豆腐 米みそ	飲用牛乳 芽ひじき アガー	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ にんにく 切干しいたけ ごぼう だいこん ねぎ オレンジジュース	米 上白糖 こんにゃく じゃがいも	米ぬか油	840	16.4	27.2	2.7	
28	水	○	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ピーマンともやし炒め ポトフ	鶏肉 ウインナー 黄だいず	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが 緑豆もやし たまねぎ キャベツ	米 上白糖 三温糖 じゃがいも	米ぬか油	807	19.0	29.3	2.9	
29	木	○	ご飯 牛乳 ◎ジャンボ揚げ餃子 ◎切り干しナマル 広東スープ	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	飲用牛乳 芽ひじき	にら ごまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく しょうが 切干しいたけ きゅうり 緑豆もやし 干しいたけ たけのこ たまねぎ	米 薄力粉 ぎょうざの皮 三温糖 でん粉	ごま油 揚げ油 米ぬか油	775	13.8	31.7	2.2	
30	金	○	東京産ごまつなパン 牛乳 かぼちゃのシチュー ピーンズサラダ	鶏肉 黄だいず	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ きゅうり スイートコーン	東京産ごまつなパン じゃがいも 薄力粉 三温糖	米ぬか油 有塩バター	762	15.5	39.2	3.7	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	793	16.0	31.4	2.9	364	114	3.0	169	0.37	0.51	20	8.5
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

給食提供量は変わらないため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありませんので、ご安心ください。

くだものほりんご・柑橘類・梨・柿を予定しています。

◎マークは給1グランプリ、優勝クラスのリンク先です。