

令和8年



10月献立表



開通第二中学校

実施日	日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	木	麦ごはん 牛乳 ★豆腐の中華旨煮 ★もやしと小松菜の辛子和え	牛乳 豚かた肉 木綿豆腐	米 大麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ★すりごま(白)	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし こまつな	690	17.2
2	金	他人丼 牛乳 彩りきんぴら 紅茶のカップケーキ	豚かた肉 かまぼこ 卵 牛乳 ベーコン 生クリーム	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 バター 薄力粉	たまねぎ にんじん 根深ねぎ グリーンピース ごぼう れんこん 青ピーマン 赤ピーマン	893	14.2
5	月	フレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ さつまいもサラダ	牛乳 卵 豚もも肉 ベーコン いんげんまめ 金時豆 カットウイン ナー ボンレスハム	食パン 砂糖 バター サラダ油 じゃがいも さつまいも	たまねぎ にんじん トマトピューレー トマト缶 キャベツ きゅうり	728	17.7
6	火	麦ごはん 牛乳 みそ風味肉じゃが きゅうりとえのきのあえ物	牛乳 豚かた肉 さつま揚げ みそ	米 大麦 サラダ油 しらたき じゃがいも 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり えのきたけ にんにく	722	14.9
7	水	麦ごはん 牛乳 カボチャの味噌汁 ★鮭のフライ 枝豆とキャベツのツナ和え	牛乳 木綿豆腐 みそ ★さけ ツナ	米 大麦 米油 薄力粉 パン粉 砂糖	たまねぎ だいこん 西洋かぼちゃ こまつな むきえだまめ キャベツ	797	19.8
8	木	発芽玄米入りごはん 牛乳 異汗 ★さんまの塩焼き (和風おろしソース) 野菜の炒め煮	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 黄だいず みそ ★さんま ベーコン さつま揚げ	米 発芽玄米 こんにゃく さとも 砂糖 サラダ油	にんじん だいこん 干しいたけ こまつな ごぼう れんこん さやいんげん	811	16.7
9	金	ハッシュドビーンズライス 牛乳 彩りサラダ 青空ゼリー	豚もも肉 黄だいず 生クリーム 牛乳 粉寒天	米 大麦 サラダ油 ざらめ糖 バター 薄力粉 砂糖 サイダー 冰糖みつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー パセリ キャベツ コーン缶 こまつな 赤ピーマン ナタデココ缶 みかん缶	843	12.3
13	火	チキンライス 牛乳 ジュエンヌ スパニッシュオムレツ	鶏もも肉 牛乳 ベーコン カットウインナー 卵 生クリーム ピザチーズ	米 大麦 サラダ油 砂糖 じゃがいも	トマト缶 たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン コーン缶 グリンピース にんにく にんじん キャベツ パセリ	766	15.2
14	水	麦ごはん 牛乳 大根とえのきのみそ汁 ★かつおの磯風味 野菜の梅あえ	牛乳 木綿豆腐 みそ かつお ★あおのり	米 大麦 米油 片栗粉 砂糖	だいこん えのきたけ こまつな 根深ねぎ はくさい もやし 梅干し	700	20.3
15	木	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 ★春雨サラダ	牛乳 豚かた肉 みそ 生揚げ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 緑豆はるさめ ごま油 ★すりごま (白)	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ にんにく 根深ねぎ キャベツ もやし きゅうり	745	16.3
16	金	野菜たっぷり豆乳タンメン 牛乳 ★野菜のごま酢和え キャラメルポテト	豚かた肉 かまぼこ 豆乳 牛乳	蒸し中華めん 米油 砂糖 バター ★炒りごま(白) さつまいも 米油	しょうが にんじん たけのこ ぶなしめじ 干しいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ	751	14.9
19	月	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 ★青菜とにんじんのナムル くだもの(ぶどう)	豚かた肉 みそ 牛乳	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ★すりごま(白)	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら こまつな 根深ねぎ シャインマスカット ピオーネ	721	15.4
20	火	発芽玄米入りごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ぶりの照り焼き ★野菜の薬味あえ	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐 みそ ぶり	米 発芽玄米 サラダ油 さつまいも 片栗粉 砂糖 ごま油 ★炒りごま (白)	たまねぎ 根深ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん にんにく	758	19.1
21	水	秋野菜のドライカレー 牛乳 コールスローサラダ	豚ひき肉 レンズまめ ピザチーズ 牛 乳	米 大麦 バター サラダ油 砂糖	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん 西洋かぼちゃ れんこん ぶなしめじ キャベツ コーン缶	748	14.3
22	木	麦ごはん 牛乳 ★豆腐とわかめのみそ汁 揚げサバのおろしソースかけ 千草和え	牛乳 木綿豆腐 ★わかめ みそ さば	米 大麦 米油 片栗粉 砂糖 ごま油	たまねぎ えのきたけ こまつな 根深ねぎ しょうが だいこん キャベツ にんじん	781	17.0
23	金	麦ごはん 牛乳 いものこ汁 ★さわらのねぎ味噌焼き お月見団子みたらし風	牛乳 鶏むね肉 油揚げ さわら みそ	米 大麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ★すりごま(白) 冷凍白玉団子 片栗粉	ぶなしめじ だいこん にんじん こねぎ 根深ねぎ しょうが	748	18.1
26	月	ココアパン 牛乳 キャベツのスープ 白インゲン豆のコロッケ 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 いんげんま め	ココアパン サラダ油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 米油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ えのきたけ 赤ピーマン こまつな コーン缶	754	13.7
27	火	鶏ごぼうご飯 牛乳 ★道産子汁 ★ししゃものから揚げ くだもの(柿1/4)	鶏もも肉 牛乳 豚もも肉 ★わかめ みそ ★子持ちからふとししゃも	米 大麦 サラダ油 砂糖 じゃがいも バター 米油 片栗粉	しょうが にんじん ごぼう 葉ねぎ たまねぎ コーン缶 根深ねぎ ひらたねなし	773	15.5
28	水	麦ごはん 牛乳 キムチ入りみそ汁 鶏の香味焼き 野菜の甘みそ和え	牛乳 豚バラ肉 木綿豆腐 みそ 鶏もも肉	米 大麦 サラダ油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	しょうが だいこん はくさいキムチ こまつな にんにく キャベツ にんじん	765	16.3
29	木	発芽玄米入りごはん 牛乳 吉野汁 ★鯖のごまみそ焼き ★磯香和え	牛乳 鶏もも肉 油揚げ みそ 木綿豆腐 かまぼこ さば ★もみのり	米 発芽玄米 こんにゃく 豆麩 どん 粉 砂糖 ★炒りごま(白) ごま油	にんじん 根深ねぎ みつば もやし だいこん こまつな	751	19.5
30	金	コーンピラフ 牛乳 パンパキンオムレツ パスタスープ	豚もも肉 牛乳 豚ひき肉 卵 生クリーム 鶏むね肉	米 大麦 サラダ油 オリーブ油 パ ター じゃがいも リボンマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん コーン缶 パセリ 西洋かぼちゃ マッシュルーム缶 こまつな	754	16.1

※ 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21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	762	16.4	30.8	3.1	357	108	3.1	241	0.34	0.46	17	6.9