

令和8年

10月献立表

北町中学校

実施日 日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 備 き						栄 養 量			
		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		24h ¹⁾ (kcal)	たんぱく (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 木	飲用牛乳 麦ご飯 たっぷりキャベツの旨辛炒め 押し麦のスープ	とり肉 みそ	牛乳	にんじん ビーマン	にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごま油 米ぬか油 白ごま	817	14.7	26.8	2.7
2 金	飲用牛乳 麦ご飯 いわしのしょうが煮 切干大根のごま和え みそけんちん汁	いわし とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ 切干大根 ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白すりごま 白ごま(ねり) 米ぬか油 ごま油	751	17.4	25.3	2.7
5 月	飲用牛乳 チリコンカンライス マセドアンサラダ キャベツスープ	とり肉 いんげん豆 レンズ豆	牛乳	にんじん トマトビュール パセリ粉	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり コーン キャベツ	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	米ぬか油	757	13.1	27.2	2.6
6 火	飲用牛乳 きびご飯 鉄火味噌 里いもと豚肉の角煮 野菜の梅和え	大豆 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう 生姜 たけのこ 大根 白菜 きゅうり 梅干し	米 きび 砂糖 里芋 片栗粉	米ぬか油 ごま油	736	14.9	26.2	2.9
7 水	飲用牛乳 こぎつねご飯 魚の香味焼 かみなり汁 即席漬	とり肉 油揚げ 銀さわら 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 生姜 にんにく ごぼう 大根 きゅうり キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油 白ごま	695	20.5	30.6	2.7
8 木	飲用牛乳 麦ご飯 塩肉じゃが バリバリ中華サラダ	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 赤ビーマン	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン ねぎ	米 大麦 しらたき じゃが芋 ワンドンの皮 砂糖	米ぬか油 ごま油 油 白ごま	747	12.5	28.9	2.7
9 金	ジョア (ブルーベリー味) きのこのトマトスパゲティ りんごドレッシングサラダ 豆乳プリンいちごソースがけ ＜目の愛護デー献立＞	とり肉 大豆 豆乳	チーズ ジョア アガー	にんじん トマト缶 トマトジュース 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ コーン りんご	スパゲティ 砂糖 いちごジャム	オリーブ油 米ぬか油	714	16.0	23.9	2.5
13 火	飲用牛乳 麦ご飯 すき焼き風煮 昆布キャベツ タ焼けゼリー	豚肉 焼き豆腐	牛乳 塩昆布 寒天	にんじん	白菜 ねぎ キャベツ みかんジュース	米 大麦 こんにゃく 砂糖 焼きふ	米ぬか油 ごま油	730	14.6	27.6	1.8
14 水	飲用牛乳 ハヤシライス グリーンサラダ 白玉フルーツポンチ	とり肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマトビュール ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ パインアップル缶 桃缶 みかん缶	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ 白玉団子	米ぬか油 ごま油	872	10.9	24.0	2.7
15 木	飲用牛乳 アップルチーズトースト マカロニソテー (トマト味) 豆乳コンソープ	とり肉 豆乳	クリームチーズ 牛乳	小松菜 トマトビュール にんじん パセリ粉	レモン りんご缶 にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	食パン はちみつ グラニュー糖 マカロニ じゃが芋	米ぬか油	744	15.4	34.8	2.8
16 金	飲用牛乳 ご飯 鮭のチャンチャン焼き 小松菜のみぞれ和え(シラス) ガタタン ＜北海道郷土料理＞	鮭 みそ かつお節 とり肉 えびいか 卵	牛乳 しらす干し	にんじん ビーマン 小松菜	生姜 キャベツ たまねぎ もやし 大根 にんにく 白菜 きくらげ	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま バター ごま油	701	19.7	24.1	2.9
19 月	飲用牛乳 けいちゃん丼(麦ご飯) 野菜のごま和え さつま汁 ＜岐阜県郷土料理＞	とり肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ もやし 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 さつま芋	米ぬか油 白すりごま	775	15.9	27.2	2.8
20 火	飲用牛乳 麻婆豆腐丼 中華和え くだもの	とり肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	820	13.7	30.1	2.7
21 水	飲用牛乳 ご飯 チーズダッカルビ 切り干しナムル 生揚げの中華スープ	とり肉 厚揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 切干大根 もやし きゅうり 白菜	米 じゃが芋 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	811	16.2	32.1	2.7
22 木	飲用牛乳 セサミパン 手作りみかんジャム バンブキンオムレツ かぶと鶏肉のスープ	卵 鶏ひき肉 とり肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん 小松菜	みかん缶 みかんジュース マッシュルーム 生姜 にんにく たまねぎ キャベツ かぶ	セサミパン グラニュー糖 コーンスターチ	米ぬか油	710	18.1	41.8	2.6
23 金	飲用牛乳 秋の吹き寄せご飯 いかの更紗揚げ もやしの酢味噌和え すまし汁 ＜十三夜献立＞	とり肉 油揚げ いか みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ しめじ 生姜 キャベツ もやし 大根	米 大麦 さつま芋 砂糖 片栗粉 焼きふ	米ぬか油 油 ごま	787	19.0	25.0	3.1
27 火	飲用牛乳 豚キムチ丼 豆腐スープ くだもの	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にら にんじん	にんにく ねぎ たまねぎ キムチ 白菜 干しいたけ えのきたけ 柿	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白すりごま	783	16.8	30.2	2.7
28 水	飲用牛乳 坦々つけめん 小松菜とひじきのナムル ぶどうゼリー	とり肉	牛乳 ひじき アガー	にんじん 小松菜	ねぎ もやし たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ ぶどうジュース	中華めん 砂糖	米ぬか油 白すりごま ごま油	708	15.3	32.3	2.9
29 木	飲用牛乳 麦ご飯 さんまの蒲焼き 小松菜とえのきのおかか和え 吉野汁	さんま かつお節 とり肉 豆腐 竹輪	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 でん粉 焼きふ	油 白ごま	829	15.3	35.7	2.6
30 金	飲用牛乳 チキンカレーライス カリボリサラダ かぼちゃ豆乳プリン	鶏もも レンズ豆 豆乳	牛乳 寒天	にんじん かぼちゃ	生姜 にんにく たまねぎ 大根 きゅうり セロリー 黄ビーマン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油	823	12.2	24.4	2.5

※ 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20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	766	15.5	28.9	2.7	393	111	3.1	268	0.31	0.49	23	8.0