

令和8年



10月献立表



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

豊溪中学校

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	・ターメリックライス ・牛乳 ・チリンドロン ・キャロットドレッシングサラダ ・梨	牛乳 とり肉 大豆	米 大麦 米ぬか油 ジャが芋 米粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ 小松菜 なし	725	13.8
2	金	・家常豆腐丼 ・牛乳 ・もやし中華スープ ・おかしなおかしな目玉焼	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 寒天	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 カルピス	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし 桃缶	787	15.1
5	月	・ご飯 ・牛乳 ・魚の南部焼き ・すき昆布の煮物 ・せんべい汁	牛乳 さわら みそ 刻み昆布 高野豆腐 さつま揚げ 豚肉	米 砂糖 白すりごま 白ごま 米ぬか油 南部せんべい	生姜 干しいたけ にんじん しめじ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	754	18.9
6	火	・チキンピザトースト ・牛乳 ・キャベツとコーンのソテー ・コーンポタージュ	とり肉 チーズ 牛乳 クリーム	食パン 米ぬか油 米粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ キャベツ コーン にんじん ほうれん草	774	15.5
7	水	・ねぎ塩カルピ丼 ・牛乳 ・もやしのピリ辛炒め ・豆腐とわかめのスープ	豚肉 牛乳 ハム 豆腐 わかめ	米 大麦 米ぬか油 ごま油 片栗粉 砂糖 春雨	にんにく ねぎ にんじん もやし こねぎ レモン 小松菜 たまねぎ えのきたけ	753	17.3
8	木	・ご飯 ・牛乳 ・蒸し鶏のチリソース ・もやしと春雨の和え物 ・広東スープ	牛乳 とり肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	生姜 ねぎ にんにく もやし にんじん 小松菜 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ	760	16.4
9	金	・カラフルピラフ ・牛乳 ・洋風肉じゃが ・ブルーベリーケーキ	とり肉 牛乳 豚肉 豆乳	米 大麦 マーガリン 米ぬか油 ジャが芋 砂糖 片栗粉 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン コーン にんにく グリンピース 生姜 ブルーベリー	808	12.3
13	火	・さつまいもご飯 ・牛乳 ・お好みバーグ ・白玉団子汁	昆布 牛乳 豚ひき肉 大豆 青のり かつお節 とり肉	米 もち米 さつま芋 黒ごま オートミール 米粉 砂糖 はちみつ 白玉団子	たまねぎ キャベツ 生姜 にんじん 大根 小松菜 えのきたけ	749	15.8
14	水	・あんかけラーメン ・牛乳 ・カボチャ入り大学芋	豚肉 牛乳	中華めん 米ぬか油 片栗粉 ごま油 さつま芋 砂糖 はちみつ	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ 白菜 もやし 小松菜 かぼちゃ	766	13.6
15	木	・こぎつねご飯 ・牛乳 ・擬製豆腐 ・具だくさん味噌汁	油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖	にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ さやいんげん 大根 たまねぎ しめじ 小松菜	761	18.3
16	金	・チキンカツカレー ・牛乳 ・コーン入りキャベツサラダ ・りんご	鶏ひき肉 とり肉 牛乳	米 米ぬか油 ジャが芋 米粉 砂糖 小麦粉 パン粉 米油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	824	15.9
19	月	・ごまご飯 ・牛乳 ・豚肉の甘辛味噌炒め ・具だくさんみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 大麦 黒ごま 白ごま 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんにく 赤ピーマン キャベツ ピーマン ねぎ 大根	756	16.0
20	火	・チンジャオロース丼 ・牛乳 ・野菜の中華スープ ・華風づけ ・ぶどう	豚肉 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 砂糖 ジャが芋 ごま油	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ 赤ピーマン ピーマン にんじん キャベツ しめじ チンゲンサイ きゅうり かぶ ぶどう	768	15.5
21	水	・ご飯 ・牛乳 ・鮭のごまつけ焼き ・ひじきのピリッとサラダ ・五目汁	牛乳 鮭 ひじき まぐろ とり肉 油揚げ 豆腐	米 白ごま 米ぬか油 砂糖 こんにゃく	生姜 きゅうり にんじん キャベツ コーン ごぼう 大根 白菜 ねぎ 小松菜	699	21.0
22	木	・おきりこみ風うどん ・牛乳 ・れんこん豆腐ナゲット ・みかん	とり肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ひじき	うどん 里芋 こんにゃく 片栗粉 白ごま 米油	干しいたけ 大根 にんじん 小松菜 ごぼう 白菜 ねぎ れんこん みかん	750	17.4
23	金	・具だくさんくりごはん ・牛乳 ・さわらの西京焼き ・なすの味噌汁	とり肉 油揚げ 牛乳 さわら みそ	米 大麦 栗 米ぬか油 砂糖 ごま油	干しいたけ にんじん なす ねぎ	751	20.0
26	月	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 振替休業日 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵					
27	火	・きびご飯 ・牛乳 ・ししゃもの野菜あんかけ ・こっばなます(福井県) ・白菜と里芋のすまし汁	牛乳 ししゃも みそ 油揚げ とり肉	米 きび 片栗粉 米ぬか油 砂糖 白すりごま 里芋	たまねぎ にんじん ピーマン 大根 白菜 しめじ ねぎ	734	15.3
28	水	・焼肉ガーリックライス ・牛乳 ・わかめスープ ・フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米ぬか油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 生姜 ねぎ 桃缶 パインアップル缶 みかん缶	756	15.0
29	木	・豆わかご飯 ・牛乳 ・筑前煮 ・野菜のごま酢和え	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 鶏もも さつま揚げ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 里芋 砂糖 白すりごま	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん もやし キャベツ きゅうり	725	17.0
30	金	・ぶどうパン ・牛乳 ・パンプキンシチュー ・ツナドレサラダ	牛乳 とり肉 クリーム まぐろ	ぶどうパン 米ぬか油 ジャが芋 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン	778	14.2

※ 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	760	16.1	30.2	2.9	374	113	2.8	263	0.33	0.52	18	7.0
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

