

令和8年

10月献立表

光が丘第二中学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜	飲料		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 (%)	脂質 (%)
2	金	牛乳	深川飯 じゃこのサラダ ★肉団子入り味噌汁	油揚げ 大豆 あさり 牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉	大根 生姜 葉ねぎ キャベツ もやし にんじん 小松菜 ねぎ	667	21.5	29.4
5	月	牛乳	ごはん ししゃものサクサク揚げ 豚じゃが味噌汁 炒めなます	牛乳 ししゃも 卵 豚肉 みそ 油揚げ	米 小麦粉 コーンフレーク じゃが芋 米油 こんにゃく 砂糖	たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜 れんこん にんじん	798	12.9	31.8
6	火	牛乳	ココアパン 豆腐ナゲット 秋野菜のホワイトシチュー	牛乳 豆腐 まぐろ缶 鶏肉 チーズ 生クリーム	ココアパン 片栗粉 油 米油 さつま芋 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん 白菜 しめじ ブロッコリー	895	15.2	46.2
7	水	牛乳	1年生校外学習 2年生職場体験 大豆入り米粉のドライカレー カラフルサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 大豆 牛乳	米 米油 米粉 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん レーズン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 赤ピーマン	777	14.5	27.2
8	木	牛乳	2年生職場体験 3年生修学旅行 七穀ごはん いかしゅうまい 炒めナムル ニラと豆腐のスープ	ささげ 牛乳 いか 豚ひき肉 鶏肉 豆腐	米 きび 押麦 あわ ひえ 白ごま 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 米油	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 にんじん にら	738	17.5	29.9
9	金	牛乳	3年生修学旅行 ゆかりごはん 凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘味噌かけ 果物(ぶどう)	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 みそ	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 米油	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜 ぶどう	753	16.6	29.3
13	火	牛乳	キャロットライス ★魚の包み揚げ ★押し麦入りミネストローネ	牛乳 すけとうだら チーズ ベーコン 鶏肉 いんげん豆	米 ごま油 白ごま 春巻きの皮 小麦粉 油 オリーブ油 じゃが芋 砂糖 押麦	にんじん 生姜 にんにく たまねぎ セロリー トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	765	15.9	33.2
14	水	牛乳	豚肉のすき煮丼 さつま汁 果物(梨)	豚肉 焼き豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 玄米 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 さつま芋	たまねぎ ごぼう 白菜 ねぎ 大根 なし	846	17.1	25.7
15	木	牛乳	カレーうどん 卑弥呼スナック	豚肉 かまぼこ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 刻み昆布	うどん 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 さつま芋 白ごま	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ ほうれん草	725	17.7	25.6
16	金	牛乳	ごはん ★おろしハンバーグ のつぱい汁 ごま和え	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ	米 パン粉 砂糖 米油 こんにゃく 里芋 片栗粉 白すりごま	たまねぎ 大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 小松菜 もやし	769	17.4	29.3
19	月	牛乳	★フレンチトースト ジャーマンポテト 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 卵 ウインナー ベーコン いんげん豆	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	759	14.7	42.7
20	火	牛乳	ごはん 厚揚げと野菜の回鍋肉風 ★わかめスープ 果物(柿)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油	生姜 キャベツ にんじん 干しいたけ ピーマン たけのこ ねぎ 柿	832	17.0	32.1
21	水		合唱コンクール(全学年)						
22	木	牛乳	中華丼 チゲスープ	豚肉 えび うずら卵 牛乳 鶏肉 豆腐	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ 白菜 チンゲンサイ キムチ 大根 もやし にら	744	17.6	28.5
23	金	牛乳	秋の香りごはん 秋刀魚のかば焼き黒酢あん わかめと豆腐のすまし汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 さんま わかめ 豆腐	米 もち米 さつま芋 米油 砂糖 小麦粉 片栗粉	たけのこ にんじん 干しいたけ 生姜 白菜 ねぎ ほうれん草	782	14.8	38.4
26	月	牛乳	★わかめごはん お好みバーグ 生揚げと野菜の味噌汁	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 青のり かつお節 厚揚げ みそ わかめ	米 パン粉 じゃが芋	たまねぎ キャベツ 生姜 にんじん ねぎ	756	18.3	29.6
27	火	牛乳	★キムタクごはん 棒々鶏サラダ ニラ玉スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 卵	米 ごま油 白ごま 白ごま(ねり) 米油 砂糖 片栗粉	にんじん たくあん キムチ もやし きゅうり ねぎ 生姜 にんにく キャベツ にら	701	17.7	34.3
28	水	牛乳	ごはん 鶏と大根のピリ辛ごま煮 チョレギサラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ のり	米 米油 里芋 砂糖 白すりごま ごま油	生姜 にんにく 大根 にんじん きゅうり もやし たまねぎ りんご	759	15.2	30.8
29	木	牛乳	ごはん 魚のネギみそ焼き 切干と胡瓜のごま酢和え 豚汁	牛乳 ホキ みそ 豚肉 豆腐	米 白すりごま 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく 里芋	生姜 ねぎ 切干大根 きゅうりにんじん 大根 ごぼう 小松菜	734	18.3	26.7
30	金	牛乳	鮭とほうれん草のクリーンスパゲティ コーンサラダ パンプキンケーキ	ベーコン 鮭 牛乳 チーズ 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉 砂糖 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	908	16.0	35.9

※ 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 ★は3年生のリクエスト給食です。

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	772	16.6	32.3	3.2	388	118	3.4	256	0.37	0.52	20	6.4