

令和8年



10月献立表



谷原中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量			
日	曜	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		1日あたり		脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)		
1	木	もち麦ご飯 四川豆腐 じゃこサラダ 果物(梨) 牛乳	豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり なし	米 もち麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	724	16.6	26.9	2.9
2	金	キムチチャーハン あざりとわかめのスープ スイートポテト 牛乳	豚肉 あざり 鶏卵	飲用牛乳 乾燥わかめ 調理用牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく 干しいたけ はくさいキムチ 根深ねぎ えのきたけ	七分つき米 麦 じゃがいも さつまいも ざらめ糖	油 バター	683	15.3	25.3	2.4
5	月	ジャンバラヤ ししゃものマリネ ビーフンスープ 牛乳	鶏肉 カットウインナー	飲用牛乳 ししゃも	にんじん 青ピーマン 赤パプリカ チンゲンサイ	にんにく たまねぎ スイートコーン 黄パプリカ しょうが 干しいたけ はくさい	七分つき米 麦 薄力粉 砂糖 ビーフン	油 揚げ油 ごま油	689	16.0	43.8	3.7
6	火	＜青森県郷土料理献立＞ きびご飯 バラ焼き せんべい汁 果物(みかん) 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが りんご ごぼう だいこん みかん	米 きび 砂糖 ごんにやく じゃがいも 小麦粉せんべい	ごま油 ひまわり油	801	16.0	26.4	2.6
7	水	塩野菜ラーメン みそポテト 牛乳	豚肉 鶏卵 米みそ	飲用牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ たけのこ 根深ねぎ きくらげ	蒸し中華めん 砂糖 じゃがいも 薄力粉	ごま油 揚げ油	678	14.9	29.2	2.7
8	木	焼肉ガーリックライス かぶの味噌汁 アセロラゼリー 牛乳	豚肉 米みそ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ごまつな かぶ	にんにく たまねぎ ごぼう ふなしめじ かぶ バイン缶	七分つき米 麦 砂糖 アセロラジュース	油	734	17.4	23.8	3.1
9	金	麦ご飯 鶏肉のBBQソース 花野菜サラダ コーンチャウダー 牛乳	鶏肉 ベーコン いんげんペースト	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	しょうが にんにく りんご 根深ねぎ カリフラワー たまねぎ スイートコーン クリームコーン	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも 薄力粉	揚げ油 油	921	13.8	32.8	3.3
13	火	ビビンバ フンタンスープ 果物(りんご) 牛乳	豚肉	飲用牛乳	ごまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが りんご たけのこ 根深ねぎ 大豆もやし きくらげ キャベツ 根深ねぎ	米 麦 砂糖 ウェーブフンタン	油 ごま油 すりごま	757	15.2	27.2	2.2
14	水	鶏ごぼうごはん ツナのスクOPPコロッケ 五目丼汁 牛乳	鶏肉 ツナ 油揚げ 黄だいず 米みそ	飲用牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ しょうが たまねぎ だいこん 生しいたけ 根深ねぎ	米 麦 砂糖 パン粉 じゃがいも つきごんにやく	油	832	14.9	32.5	3.0
15	木	鮭とほうれん草のクリームパスタ ホットサラダ フチトマト 牛乳	さけ ベーコン ロースハム	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ほうれんそう ミニトマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	スパゲティ 薄力粉 さつまいも 砂糖	油 バター	741	17.8	33.3	2.3
16	金	じゃこわかめご飯 かじきのヤンニョム 粟米湯(スーミータン) 牛乳	めかじき 木綿豆腐 鶏卵	ちりめんじゃこ わかめご飯の素 飲用牛乳	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ クリームコーン	米 麦 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま油	804	17.9	27.4	3.3
19	月	キーマアルピカレー コールスロー ハニーケーキ 牛乳	豚肉 レンズまめ 鶏卵	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん トマトピューレー	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	米 麦 さといも 薄力粉 砂糖 はちみつ	油 揚げ油 バター	936	11.3	27.8	2.8
20	火	🎵 文化発表会 🎵										
21	水	栗ご飯 ぶりの山椒焼き 秋野菜の豚汁 果物(柿) 牛乳	ぶり 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	飲用牛乳	かぼちゃ にんじん	にんにく しょうが だいこん ふなしめじ 根深ねぎ かき	米 もち米 砂糖 ごんにやく	むき栗 炒りごま油 ごま油	780	17.9	32.1	3.0
22	木	ハンバーガー (バーガーパン ハンバーグ きやべつソーデー) さつまいもシチュー 牛乳	牛豚合挽肉 レンズまめ 鶏肉 いんげんまめ いんげんペースト	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム 粉チーズ	トマトピューレ にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース	マーガリンパン パン粉 砂糖 さつまいも じゃがいも 薄力粉	油 バター	948	18.1	42.0	3.5
23	金	＜十三夜献立＞ 牛肉のしくれ丼 沢煮焼 お月見団子 牛乳	牛肉 鶏肉	飲用牛乳	さやいんげん にんじん ごまつな	ごぼう たけのこ しょうが だいこん 干しいたけ えのきたけ	米 麦 でん粉 糸ごんにやく 砂糖 黒砂糖 冷凍白玉団子	油	763	13.7	22.8	2.0
26	月	ホイコーロー丼 もずくスープ GENKIヨーグルト 牛乳	八丁味噌 豚肉 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 もずく 元氣ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	781	15.8	25.1	2.8
27	火	＜今月のお米＞ 北海道産ゆめぴりか ほっけの竜田揚げ チョレギサラダ さつまいも味噌汁 牛乳	ほっけ 豚肉 米みそ	飲用牛乳 刻みのり	にんじん ごまつな 万能ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	水稲穀粒 でん粉 砂糖 さつまいも	油 ごま油	736	15.4	27.0	2.9
28	水	里芋ご飯 厚焼きたまご 吉野汁 牛乳	鶏肉 豚肉 鶏卵	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ たまねぎ だいこん 根深ねぎ	七分つき米 麦 さといも 砂糖 でん粉 ごんにやく	油	751	17.8	30.3	3.4
29	木	＜1・2年生リクエスト給食＞ ♪きなご揚げパン♪ チリコンカーン すりおろしドレッシングサラダ 牛乳	きな粉 豚肉 ひよこまめ いんげんまめ	飲用牛乳	にんじん トマトピューレー パセリ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	揚げ油 油	791	14.9	38.0	2.6
30	金	チキンライス シーフードサラダ パンブキンチャウダー 牛乳	鶏肉 えび いか ベーコン いんげんペースト	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり スイートコーン クリームコーン レモン	七分つき米 麦 砂糖 薄力粉	油 オリーブ油	774	12.3	32.0	3.2

※ 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	781	15.6	30.4	2.9	350	108	3.1	233	0.38	0.45	17	7.1

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。

<今月の産地>

岩手県産ひとめぼれ (七分米)

青森県産まっしぐら (精白米)

北海道産ゆめぴりか (精白米)