

令和8年

10月献立表

八坂中学校

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	金		麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き れんこん入りきんぴら 東京産野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 こんにゃく 米油 砂糖 米ぬか油	生姜 にんじん ごぼう たけのこ れんこん 大根 キャベツ 小松菜	738	15.4	27.9	3.2
5	月		鶏肉の中華あんかけ丼 牛乳 坦々春雨スープ 果物(りんご)	とり肉 えび うずら卵 牛乳 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま ごま油 片栗粉 春雨	生姜 たけのこ たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 小松菜 にんにく ねぎ もやし チンゲンサイ りんご	764	18.2	24.5	2.9
6	火		秋の吹き寄せごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 豆腐とわかめの味噌汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ぶり わかめ 豆腐 みそ	米 もち米 栗 砂糖 白ごま 米油	にんじん しめじ 生姜 たまねぎ ねぎ 小松菜	725	19.6	35.6	2.9
7	水		ピザトースト 牛乳 お豆のポトフ 人参しりしり	ベーコン ハム チーズ 牛乳 とり肉 大豆 ウインナー まぐろ	無塩パン 米ぬか油 じゃが芋 米油 砂糖 ごま	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん キャベツ	724	20.3	40.3	3.0
8	木		菜めし 牛乳 わかさぎのフライ のっぺい汁 野菜の甘酢和え	牛乳 わかさぎ 水 とり肉 わかめ しらす干し	米 小麦粉 パン粉 米ぬか油 ちくわぶ 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく	にんじん 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ もやし	735	15.3	24.0	3.3
9	金		キャロットのバターライス 緑黄色野菜のチリコンカン 夕焼けゼリー 牛乳	牛乳 とり肉 まぐろ いんげん豆 大豆 寒天	米 大麦 バター オリーブ油 じゃが芋 砂糖 白すりごま	にんじん にんにく 生姜 トマト缶 ブロッコリー パセリ 小松菜 オレンジジュース たまねぎ ピーマン	722	13.8	20.7	1.8
13	火		さんまのかば焼き丼 牛乳 野菜の生姜和え さつま汁	さんま 牛乳 ひじき とり肉 豆腐 油揚げ みそ	米 米ぬか油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白ごま さつま芋 こんにゃく	生姜 もやし 小松菜 にんじん キャベツ 大根 ほうれん草	808	15.4	33.2	3.5
14	水		家常豆腐丼 牛乳 スーラータン ビーフンの中華ソテー	とり肉 厚揚げ みそ 牛乳 豆腐 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま 白ごま ビーフン	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ さやいんげん にんにく みつば もやし	800	18.6	29.1	2.5
15	木		照り焼きチキンサンド 牛乳 音符のミネストローネ 果物(ぶどう)	とり肉 牛乳 まぐろ 大豆	コッペパン 米ぬか油 米油 じゃが芋 マカロニ	生姜 キャベツ たまねぎ トマト缶 パセリ粉 にんにく 小松菜 ぶどう にんじん セロリー	684	20.1	37.6	3.0
16	金		麦ごはん 牛乳 すき焼き風旨煮 のりのつくだ煮 切干大根とツナのサラダ	牛乳 とり肉 焼き豆腐 のり まぐろ缶 わかめ	米 大麦 米ぬか油 しらす 砂糖 白ごま	ごぼう にんじん 白菜 ねぎ きゅうり 春菊 切干大根	738	17.3	26.7	2.7
20	火		鯛めし 牛乳 いもたき みたらし団子	たい 牛乳 とり肉 厚揚げ	米 大麦 砂糖 白ごま 油 じゃが芋 里芋 こんにゃく ごま油 白玉団子 片栗粉	生姜 ねぎ にんじん ごぼう 大根 さやいんげん 干しいたけ	768	15.8	21.9	2.6
21	水		麦ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが もやしとニラの炒め物 果物(柿)	牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 しらす 砂糖 白ごま ごま油 米油 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん もやし にら 柿	762	14.2	22.0	1.5
22	木		リジビジ(ピラフ) 牛乳 カリーブルスト アイントプフ(スープ)	とり肉 牛乳 ソーセージ 鶏もも 鶏むね レンズ豆 大豆	米 米油 バター オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース パセリ粉 にんにく 小松菜 マッシュルーム トマト缶	784	14.1	35.4	3.2
23	金		大豆入りひじきごはん 牛乳 ツナの厚焼き卵 えのきのすまし汁	大豆 ひじき とり肉 牛乳 まぐろ 卵 豆腐 わかめ	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 白すりごま	にんじん とうな たまねぎ 切干大根 えのきたけ ねぎ ほうれん草	775	18.1	30.3	3.0
26	月		秋味のカレーライス 牛乳 フルーツヨーグルト	とり肉 レンズ豆 牛乳 ヨーグルト	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ さつま芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ しめじ かぼちゃ みかん缶 桃缶 にんじん トマト缶 パインアップル缶	863	12.5	25.1	1.6
27	火		麦ごはん 牛乳 豆腐チャンプル もずくスープ 鯖の文化干し	牛乳 豚肉 水豆腐 卵 もずく さば	米 大麦 米ぬか油 砂糖 でん粉 片栗粉 白ごま	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ もやし グリンピース ねぎ	786	17.7	39.5	3.0
28	水		五目あんかけ焼きそば 牛乳 大学芋 果物(みかん)	とり肉 うずら卵 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 還元水あめ 黒ごま	たけのこ にんじん 干しいたけ 白菜 もやし チンゲンサイ たまねぎ にら みかん	829	14.3	26.7	3.1
29	木		麦ごはん 牛乳 お魚バーグ いんげん豆と野菜のスープ 海藻サラダ	牛乳 あじ 鶏ひき肉 豆腐 大豆 水 とり肉 いんげん豆 わかめ ひじき	米 大麦 パン粉 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 白ごま ごま油	たまねぎ にんじん セロリー パセリ キャベツ きゅうり ほうれん草	669	17.4	24.5	2.5
30	金		ジャンバラヤ 牛乳 タンドリーチキン かぼちゃのポターージュ風	鶏むね えび いか ひよこ豆 牛乳 とり肉 ヨーグルト クリーム	米 バター 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	セロリー にんじん たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン にんにく レモン かぼちゃ パセリ	778	20.7	28.1	2.3

※ 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

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	761	16.7	29.1	2.7	382	113	3.2	277	0.28	0.45	17	7.8
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が改定された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。
(10月の主な使用食材と産地(実績))

食材	みつば	豚肉 ピーマン れんこん 青梗菜 さつま芋	しめじ セロリー 白菜 えのき豆 エリンギ	ねぎ	にんにく りんご ごぼう	干し椎茸	鮭 大根 人参 じゃが芋 かぼちゃ
産地	静岡	茨城	長野	山形	青森	大分	北海道
食材	キャベツ 小松菜	さといも	大根 パセリ	鶏肉	しらす しょうが	もやし	きゅうり なす
産地	東京	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	群馬

※10月の飲料牛乳の生乳産地予定は、東京・山梨・群馬・岩手・青森・宮城・山形・北海道です。