10月　学校給食献立表

令和8年10月
南砺市立城端中学校

☆***斜体***の食品は、南砺市内産の予定です。

日	曜	献立名	赤（主に体をつくるもとになる） 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	赤 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑（主に体の調子を整えるもとになる） 3群 色のこい野菜（緑黄色野菜）	緑 4群 その他の野菜・きのこ・果物	黄（主にエネルギーのもとになる） 5群 穀類・いも・砂糖	黄 6群 油脂類・種実類	エネルギー（kcal） 基準値（中学生） 830
1	木	ごはん　牛乳　大豆とひじきの卵焼き たくあんあえ　豚肉と大根のうま煮	鶏肉　豚肉 ***大豆***　卵 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ　きゅうり もやし　大根	***米***	油　ごま	709
2	金	コッペパン　牛乳　大学芋 カラフルサラダ　コーンチャウダー	鶏肉　ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキニー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり　枝豆 たまねぎ　コーン	コッペパン ***さつまいも*** 砂糖　水あめ	油 ごま	774
5	月	野菜たっぷり豚丼　牛乳 そうめんかぼちゃのサラダ　わかめのみそ汁	豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ　たまねぎ ***そうめんかぼちゃ***　きゅうり コーン　えのきたけ　***ねぎ***	***米***　麦 砂糖	油	741
6	火	ごはん　牛乳　コロッケ チーズ納豆あえ　キャベツの煮込み	豚肉　牛肉 納豆　魚（エソ） うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ほうれんそう	たまねぎ　もやし 干ししいたけ　とうもろこし キャベツ　しょうが	***米***　じゃがいも 砂糖　パン粉	油	786
7	水	ごはん　牛乳　炒り卵 にらともやしのナムル　厚揚げのカレー煮	鶏肉　卵 ベーコン 厚揚げ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ　しょうが 枝豆　もやし グリンピース	***米***　砂糖 じゃがいも	油 ごま油　ごま	820
8	木	ごはん　牛乳　鮭のしょうがみそ焼き 干しなすの炒め煮　えび入りうすくず汁	鮭　みそ 豚肉　えび 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが　***干しなす***　しめじ コーン　白菜 たまねぎ　***ねぎ***	***米***　砂糖	油 ごま	725
9	金	**●○　目の愛護デー献立　○●** コッペパン　牛乳　豚肉とレバーのケチャップあえ にんじんドレッシングサラダ　ランドルト環入りスープ　ブルーベリーゼリー	目によい働きをすると言われるビタミンAやアントシアニンが入った献立です。ランドルト環は視力検査で使うCのマークのことです。 鶏肉　豚レバー ***大豆***　ちくわ 絹ごし豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが　たまねぎ 大根　***ねぎ*** ブルーベリー	パン　砂糖	油	758
13	火	ごはん　牛乳　ししゃもの天ぷら 青菜の甘みそあえ　おでん　とろろ昆布	みそ さつま揚げ がんもどき	牛乳 ししゃも とろろ昆布	ほうれんそう にんじん	キャベツ　もやし 大根	***米***　小麦粉 砂糖 ***さといも***	油	775
14	水	**●○　なんと自然給食ものがたり　○●** 有機栽培米ごはん　牛乳　豚肉のねぎ塩炒め かぼちゃのごまあえ　高野豆腐のみそ汁	★印の食材は、自然栽培（無農薬・無肥料で栽培）や特別栽培（低農薬・低化学肥料で栽培）された農作物です。 豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳	***★かぼちゃ*** 小松菜 にんじん	にんにく　たまねぎ　***★ねぎ*** キャベツ　ごぼう 白菜　えのきたけ	***★有機栽培米*** 砂糖	ごま油　ごま	725
15	木	キーマカレー　牛乳 千草焼き　白菜とりんごのサラダ	豚肉 ひよこ豆 卵	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく　たまねぎ コーン　ねぎ 白菜　***りんご***	***米*** じゃがいも 砂糖	油	831
16	金	ごまきなこコッペパン　牛乳　ウインナー 大根サラダ　豆乳スープ	きなこ ウインナー 鶏肉　豆乳	牛乳	にんじん	大根　きゅうり コーン　キャベツ たまねぎ　しめじ	パン 砂糖	マーガリン ごま 油	827
19	月	**●○ 食育の日　日本の味めぐり給食（香川県）○●** ごはん　牛乳　ハモのしんじょうフライ キャベツのオリーブオイルあえ　しっぽくうどん	香川県には讃岐うどん、オリーブなどの特産品があります。ハモは小豆島近海で多くとれる高級魚です。 ハモ　鶏肉 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん 青ねぎ	コーン　たまねぎ キャベツ　レモン　大根 ごぼう　干ししいたけ	***米***　パン粉 じゃがいも　砂糖 うどん	油 オリーブオイル	829
20	火	ごはん　牛乳　さんまのおろし煮 かぶのしそあえ　卵ともやしのみそ汁　太秋柿	さんま 絹ごし豆腐 みそ　卵	牛乳	小松菜 にんじん しそ	大根　かぶ もやし　***ねぎ*** ***太秋柿***	***米*** 砂糖		723
21	水	ごはん　牛乳　鶏肉のバーベキューソース焼き パスタサラダ　さつまいもスープ	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	りんご　しょうが　にんにく ***ねぎ***　キャベツ　きゅうり たまねぎ　白菜　えのきたけ	***米*** スパゲッティ ***さつまいも***	ノンエッグマヨネーズ	755
22	木	ごはん　牛乳　五箇山豆腐のごまダレがらめ ささみ入りのりあえ　じゃがいもと大豆のうま煮	***五箇山豆腐*** 鶏肉　***大豆*** ちくわ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　干ししいたけ	***米***　砂糖 じゃがいも	油 ごま	762
23	金	ソフト麺肉みそがけ　牛乳 小松菜サラダ　手作りキャロットケーキ	豚肉 卵 みそ	牛乳 豆乳	にんじん 小松菜	***ねぎ***　しょうが　たまねぎ 干ししいたけ　たけのこ もやし　コーン	ソフト麺 砂糖 小麦粉	油	818
27	火	さつまいもごはん　牛乳　鰆のもみじ焼き ひじきの炒り煮　キャベツのみそ汁	鰆 さつま揚げ 厚揚げ　みそ	牛乳　ひじき	にんじん	コーン　グリンピース たまねぎ　***大根*** キャベツ	***米*** ***さつまいも*** 砂糖	ごま ノンエッグマヨネーズ 油	808
28	水	ごはん　牛乳　じゃがいもとチーズの卵焼き 切干し大根のさっぱりあえ　きのこ鍋	卵 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ　枝豆　切干し大根 もやし　えのきたけ　***なめこ*** まいたけ　***白菜　大根　ねぎ***	***米*** じゃがいも 砂糖	ごま	790
29	木	ごはん　牛乳　チキンたれかつ もやしのカレー風味あえ　八宝菜	鶏肉　豚肉 うずら卵	牛乳	小松菜 にんじん	もやし　しょうが　白菜 たまねぎ　きくらげ たけのこ　***ねぎ***	***米***　小麦粉 パン粉　砂糖	油	780
30	金	**●○　ハロウィン献立　○●** コッペパン　牛乳　ハロウィンハンバーグ かぼちゃサラダ　ABCスープ　ヨーグルト	ハロウィンには秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う意味があります。かぼちゃやカブを顔のように切り抜いたランタンを飾ります。 鶏肉　豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	***かぼちゃ*** にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ　枝豆 セロリ　コーン	パン 砂糖 マカロニ	油	794

※　都合により献立内容が変更になる場合があります。

※　調味料、こんにゃく、加工品・デザートの原材料の一部は献立表に記載していません。ただし、エネルギー量はそれらが含まれた数値となっています。