

10月予定献立表(中学校)

令和8年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

日	曜日	★ 献立名			主な材料と働き					栄養価		
		主食	牛乳	おかず	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
					魚肉卵豆製品	牛乳乳製品小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜くだものきのこ	穀類いも砂糖			
1	木	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー ヨーグルト和え	豚肉 チキンナゲット	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく りんご しょうが パイン もも みかん	米 じゃがいも	940	31.1	3.0
2	金	きな粉揚げパン	○	若鶏ごまてりやき コーンポタージュ グリーンサラダ(玉ねぎドレッシング)	きなこと 鶏肉 えだまめ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	パン 砂糖 ごま油	860	32.7	3.4
5	月	ごはん	○	ショールンポー(2こ) マーボー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	豆腐 豚肉	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	たけのこ ながねぎ みかん パイン もも しょうが にんにく	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	943	34.1	2.9
6	火	ごはん	○	いかフライ(ソース) キャベツのピリ辛みそ炒め 白玉汁	いか 油揚げ 豚肉 なた みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ にんにく ながねぎ	米 もち こんにやく 砂糖	888	37.9	2.7
7	水	秋の香りごはん (ごま塩)	○	さんまのおかか煮 けんちん汁 シャインマスカット(2こ)	油揚げ 鶏肉 豆腐 さんま かつおぶし	牛乳	にんじん	しめじ しいたけ シャインマスカット ごぼう だいこん ながねぎ	米 こんにやく さつまいも さといも 麦 ごま油	927	32.6	3.3
8	木	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) 豚肉のチンジャオロース 春雨スープ 米粉ガトーショコラ	豚肉 なた	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ もやし ながねぎ にんにく	米 春雨 小麦粉 ガトーショコラ	822	31.9	3.1
9	金	黒糖食パン	○	塩こうじのチキンソテー クラムチャウダー カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)	鶏肉 あさり ベーコン	牛乳	かぶの葉 にんじん	かぶ コーン キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム ハーブ	パン 小麦粉 ドレッシング ホワイトルウ	922	36.8	4.1
13	火	ごはん	○	炒り卵 野菜入り東の匠SPF豚そぼろ なめこ汁 焼プリンタルト	卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト	901	33.4	2.5
14	水	ごはん	○	あじフライ(ソース) かぶと東の匠SPF豚肉の甘辛炒め ABCたまごスープ	あじ 豚肉 卵 ベーコン	牛乳	かぶの葉 ほうれんそう にんじん	かぶ たまねぎ	米 片栗粉 砂糖 マカロニ	885	35.4	2.2
15	木	ラーメン	○	てりやき肉だんご(2こ) みそラーメンスープ わかめのサラダ レモンカスタードタルト	鶏だんご 豚肉 みそ えだまめ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく もやし ながねぎ キャベツ コーン	ラーメン タルト	862	30.5	4.4
16	金	ナ ン	○	キーマカレー 手作りジャーマンポテト ぶどうとりんごのゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ りんご しょうが にんにく コーン	ナン じゃがいも ゼリー	960	32.5	4.5
19	月	ごはん	○	ほうれん草グラタン ハヤシライス 春雨サラダ	豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム りんご にんにく もやし	米 マカロニ 春雨	917	33.6	3.3
20	火	ごはん	○	モウカザメのクリスピー揚げ(ソース) 豚キムチ 米粉ブルーベリータルト ワンタンスープ	モウカザメ 豚肉 なた	牛乳	にら にんじん こまつな	はくさい キャベツ たまねぎ ながねぎ もやし にんにく	米 砂糖 小麦粉 タルト	827	32.7	3.5
21	水	ごはん	○	厚焼き卵 チーズ牛皿 沢煮碗 みかんクレープ	卵 牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	だいこん えのきたけ しいたけ たまねぎ ごぼう しょうが ながねぎ	米 砂糖 しらたき クレープ	862	38.3	2.5
22	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さばのひしお漬け焼き さつまいものサラダ みそ汁 ヨーグルト	さば 油揚げ ツナ みそ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	米 さつまいも	774	30.8	2.2
23	金	丸パン	○	えびカツ(タルタルソース) スパゲッティナポリタン 野菜スープ	えび 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	パン スパゲッティ タルタルソース	790	30.5	3.3
26	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) 中華丼の具 フルーツ入りソーダゼリー	えび 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ キャベツ しょうが みかん パイン	米 小麦粉 片栗粉 ゼリー	851	30.6	2.7
27	火	ごはん	○	鶏肉から揚げ(2こ) 磯の香りと和え 豚汁	鶏肉 みそ かつおぶし 豆腐 豚肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ しょうが ながねぎ ごぼう だいこん	米 じゃがいも 片栗粉 こんにやく	833	37.0	2.9
28	水	ごはん	○	チーズかまぼこ チキンカレー ほうれんそうとベーコンのソテー	かまぼこ 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご にんにく しょうが もやし コーン	米 じゃがいも	943	36.1	3.9
29	木	ごはん	○	鮭の塩焼き 肉じゃが かきたま汁	鮭 鶏肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ いんげん ながねぎ しいたけ	米 砂糖 じゃがいも しらたき	793	38.0	3.0
30	金	食パン (パテチョコ)	○	ハンバーグアップルソース かぼちゃのポタージュ ささみ肉入り海藻サラダ バンブキンババロア	鶏肉 豚肉 ささみ肉	牛乳 海藻	かぼちゃ	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり	パン パテチョコ 砂糖 ババロア	866	31.7	3.6

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。



今月の平均値	874	33.6	3.1
基準値	830	35.3	2.5