

令和8年10月分 学校給食献立表(中学校)



日付	1日(木)				2日(金)				5日(月)				6日(火)				7日(水)				8日(木)				9日(金)				13日(火)				14日(水)				15日(木)				16日(金)			
献立名	〇ごはん 〇牛乳 〇鶏そぼろ 〇さつまいものみそ汁				〇パン 〇牛乳 〇メンチカツ(カレー風味) ★キャベツのしそひじきあえ 〇白玉スープ				〇キャロットピラフ 〇牛乳 〇スープ煮 ★豆腐サラダ (減塩和風ドレッシング付)				〇ごはん 〇牛乳 〇さんまのあげ煮 ★煮びたし 〇油あげのみそ汁				〇減量パン 〇牛乳 〇ソーススパゲッティ(いか入り) ★秋の焼き野菜				〇ごはん 〇牛乳 〇家郷豆腐 〇じゃがいももちスープ 〇ゆかりふりかけ				〇パン 〇牛乳 ★さわらのカップ焼き 〇パスタスープ				〇ごはん 〇牛乳 〇豚じゃが ★もやしの梅風味 〇ぶどうゼリー				〇パン 〇牛乳 〇チリコンカーン 〇卵スープ<除>				〇ごはん 〇牛乳 ★あじの塩麴焼き 〇きんぴらごぼう 〇厚あげのみそ汁				〇パン 〇牛乳 〇さつまいものかきあげ 〇スープ			
	(スプーン)				(はし)				(スプーン)				(はし)				(はし)				(はし)				(はし)				(はし)				(スプーン)				(はし)				(はし)			
材料および使用量 (g)	米	110	■		メンチカツ(カレー風味70g)	1個	●	米	90	■		米	105	■		スパゲッティ(1/2カット)	45.5	■	米	105	■		さわら(素焼き60g)	1切	●	米	105	■		豚ひき肉	19.5	●	米	105	■		さつまいも	18	■					
	水	1.5倍			なたね油(あげ油)	7	■	ウインナーソーセージ	26	●		水	1.5倍	■		塩	0.5%	●	水	1.5倍	■		塩	0.12		水	1.5倍	■		(冷)豚レバーチップ	6.5	●	水	1.5倍	■		むらさきいも	6	■					
	鶏ひき肉	52	●		キャベツ	45.5	▲	にんじん	9.1	▲		さんま(粉付 8g)	65	●		(冷)いか(短冊)	13	●	豚肉	32.5	●		こい口しょうゆ	1.2		豚肉	39	●		たまねぎ	39	▲	あじ(塩麴漬50g)	1切	●		たまねぎ	24	▲					
	土しょうが	0.65	▲		にんじん	6.5	▲	(冷)むき枝豆	6.5	▲		なたね油(あげ油)	6.5	■		キャベツ	52	▲	こい口しょうゆ	1.04			にんじん	6	▲	たまねぎ	26	▲		にんじん	1.3	▲	クッキングワイン	1.3	▲		にんじん	18	▲					
	たまねぎ	13	▲		しそひじき	3.9	●	サラダ油	1.3	■		さとう	2.145	■		たまねぎ	39	▲	酒	1.3			たまねぎ	24	▲	じゃがいも	52	■		にんじん	19.5	▲	たまねぎ	39	▲		ちくわ(スライス)	12	●					
	にんじん	13	▲					塩	1.3			こい口しょうゆ	3.575	■		にんじん	13	▲	(冷)絹厚あげ	52	●		マヨネーズ風ドレッシング	0.36		赤つきこんにやく	26	■		サラダ油	0.65	■	豚肉	26	●		小麦粉	18	■					
	切干し大根	2.21	▲		たまねぎ	39	▲	こしょう	0.039			みりん	1.43			サラダ油	0.65	■	ウスターソース	3.9			たまねぎ	8.4	■	サラダ油	26	■		ひよこ豆(ドライパック)	26	■	ささがきごぼう	26	▲		かたくり粉	2.4	■					
	(冷)粒コーン	13	▲		にんじん	13	▲	ポークブイヨン	3.9			酒	0.715			ウスターソース	3.9		トンカツソース	15.6			にんじん	9.1	▲	じゃがいも	52	■		にんじん	6.5	▲	つきこんにやく	13			塩	0.6						
	(冷)むき枝豆	6.5	▲		しいたけ(干・カット)	0.65	▲	にんじんジュース	26	▲		水	7.15			トマトケチャップ	3.9		にんじん	19.5			紙カップ(150ml)	1枚		サラダ油	0.39	■		酒	0.65	■	ごま油	0.39	■		なたね油(あげ油)	10.32	■					
	サラダ油	0.39	■		(冷)白玉だんご	32.5	■	水(ジュース・煮汁とも)米	1.5倍			緑豆太もやし	52	▲		塩	0.13		こしょう	0.039			たまねぎ	39	▲	にんじん	13	▲		こい口しょうゆ	5.2	■	さとう	1.56	■		豚肉	13	●					
	さとう	2.34	■		青ねぎ	6.5	▲					にんじん	9.1	▲		こしょう	0.039	●	粉かつお	0.26	●		サラダ油	0.39	■	まぐろ油漬	19.5	●		にんじん	6.5	▲	タバスコ	0.065			たまねぎ	39	▲					
	酒	1.3			うす口しょうゆ	2.6		豚肉	13	●		さとう	0.78	■		こい口しょうゆ	0.26	●	あおさ粉	0.26	●		トマトピューレ	13	▲	にんじん	13	▲		酒	0.65	■	水	2.34			にんじん	13	▲					
	みりん	1.755			酒	0.65		たまねぎ	39	▲		かつおぶし	1.3	●		ウインナーソーセージ	26	●		酒	0.65			たまねぎ	39	▲	にんじん	13	▲		白ごま	1.95	■	白ごま	0.65			キャベツ	26	▲				
	こい口しょうゆ	5.85			こしょう	0.013		サラダ油	0.39	■										こい口しょうゆ	1.95			マカロニ(シェル)	9.1	■	緑豆太もやし	58.5	▲		水	0~13			塩	0.65								
	たまねぎ	39	▲		けずりぶし	1.56		じゃがいも	65	■		たまねぎ	32.5	▲		さつまいも	26	■		土しょうが	0.39	▲		パセリ	0.39	■	さとう	1.3	■		うす口しょうゆ	1.56		(冷)絹厚あげ(小)	26	●		こしょう	0.026					
	にんじん	19.5	▲		だし昆布	0.78		(冷)粒コーン	13	▲		にんじん	13	▲		えのきたけ	9.1	▲		水	1.3	▲		塩	0.91		梅肉	1.3	▲		酒	0.52		たまねぎ	32.5	▲		にんじん	13	▲				
	さつまいも	26	■					パセリ	0.65	▲		青ねぎ	6.5	▲		(冷)油あげ(きざみ)	3.9	●		オリーブ油	0.65	■		こしょう	0.039		ぶどうゼリー(40g)	1個	■		たまねぎ	26	▲	にんじん	9.1	▲		うす口しょうゆ	2.6					
	青ねぎ	6.5	▲					塩	1.04			赤みそ	8.45	●		煮干し	4.55	●		煮干し	4.55	●		青ねぎ	6.5	▲					白みそ	4.55	●	白みそ	8.45	●		だし昆布	0.78					
	赤みそ	10.27	●					こい口しょうゆ	0.39			白みそ	4.55	●		煮干し	4.55	●		煮干し	4.55	●		白みそ	4.55	●					白みそ	4.55	●	煮干し	2.34			水	156					
	白みそ	3.77	●					ポークブイヨン	3.9			だし昆布	0.78			水	143			水	143			うす口しょうゆ	2.6						白みそ	4.55	●	煮干し	0.78			水	156					
	煮干し	2.6						水	117			(冷)とうふ	26	●						(冷)とうふ	26	●		酒	0.65						白みそ	4.55	●	煮干し	2.34			水	143					
	だし昆布	0.78						にんじん	9.1	▲		キャベツ	45.5	▲						にんじん	9.1	▲		こしょう	0.013						白みそ	4.55	●	煮干し	0.78			水	156					
	水	156						減塩和風ドレッシング(8ml)	1袋	■										ゆかりふりかけ(1.7g)	1袋	▲								白みそ	4.55	●	煮干し	0.78			水	156						
	エネルギー	722	kcal			802	kcal		676	kcal			828	kcal			721	kcal			721	kcal			741	kcal		710	kcal		708	kcal		705	kcal		738	kcal						
たんぱく質	26.8	g			24.2	g		25.6	g			29.3	g			31.6	g			27.9	g			34.6	g		28.8	g		28.5	g		33.2	g		22.3	g							
脂質	16.9	g			28.2	g		18.3	g			31.9	g			19.3	g			15.5	g			27.2	g		14.8	g		22.2	g		16.0	g		25.3	g							
食塩相当量	2.5	g			3.4	g		3.4	g			2.3	g			3.1	g			2.6	g			3.5	g		1.6	g		3.5	g		1.9	g		3.3	g							

※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンを使って調理します。
※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。

<栄養三色>
■…黄色(おもにエネルギーになる)、●…赤色(おもに体の組織をつくる)、▲…緑色(おもに体の調子を整える)

★食物アレルギー対応については、献立表の食品名、加工食品の物資配合表でご確認ください。
鶏卵・うずら卵・牛乳の除去食を実施しています。献立表には、除去できる献立名の後に<除>、食品名に< >が記入されています。

今月の除去食	<鶏卵>を除去	14日(水)卵スープ
	<うずら卵>を除去	22日(木)中華風野菜あん
	<牛乳>を除去	20日(火)コーンスープ

日付	19日(月)			20日(火)			21日(水)			22日(木)			23日(金)			26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)			30日(金)					
献立名	○ごはん ○牛乳 ○さばのチョリム ★ナムル ○チンゲン菜のスープ			○黒糖パン ○牛乳 ○コーンスープ<除> ★くき付きわかめサラダ (フレンチドレッシング付)			○れんこんのしゃきしゃきたきこみご飯 ○牛乳 ○豆腐と青菜のいためもの ○せんべい汁 ○角チーズ			○ごはん ○牛乳 ○中華風野菜あん<除> ○ワントンスープ ○のりかつおふりかけ			○パン ○牛乳 ○わかさぎのかりんあげ ○野菜スープ ○スライスチーズ			○鶏めし ○牛乳 ○豚肉と野菜のしょうが煮 ○鮭つみれのみそ汁			○給食番長カレー (麦ごはん) ○牛乳 ★ひじきサラダ (ごまドレッシング付)			○パン ○牛乳 ○鶏肉のソースからあげ ★そえ野菜 ○五目スープ ○ヨーグルト			○ごはん ○牛乳 ○豚肉と大豆の中華煮 ○はるさめスープ ○ベビーフィッシュ			○減量さつまいもパン ○牛乳 ○きつねうどん ★焼き野菜					
	(はし)			(スプーン)			(はし)			(スプーン)			(はし)			(はし)			(スプーン)			(はし)			(はし)			(はし)					
材料および使用量（g）	米	105	■	豚肉	19.5	●	米	90	■	わかさぎ(魚卵含む)	58.5	●	米	90	■	米	90	■	鶏肉(もも15g)	78	●	米	105	■	(冷)うどん	126	■						
	水	1.5倍		たまねぎ	39	▲	れんこん水煮(いちょう切り)	13	▲	酒	1.3	■	鶏肉(もも)	39	●	米粒麦	20%	■	酒	2.6		水	1.5倍		(冷)油あげ(きざみ)	16.8	●						
	さば(角切)	65	●	にんじん	13	▲	(冷)ささがきごぼう	19.5	▲	かたくり粉	7.28	■	にんじん	9.1	▲	水	1.55倍		かたくり粉	11.7	■	なたね油(あげ油)	7.8	■	豚肉(かたローズ角切)	32.5	●	こい口しょうゆ	4.2	■			
	にんにく	0.52	▲	サラダ油	0.39	■	にんじん	13	▲	なたね油(あげ油)	5.85	■	(冷)ささがきごぼう	13	▲	牛肉	0.65	■	みりん	3.9	■	土しょうが	0.39	▲	酒	1.05							
	土しょうが	0.65	▲	じゃがいも	39	■	サラダ油	1.3	■	黒糖	5.2	■	サラダ油	0.65	■	土しょうが	0.13	▲	ウスターソース	2.6		たけのこ水煮(短冊)	10.4	▲	水	31.5							
	こい口しょうゆ	4.55		(冷)コーンペースト	26	▲	うす口しょうゆ	9.1		さとう	1.3	■	酒	2.6		こい口しょうゆ	0.13	▲	さとう	1.95	■	にんじん	32.5	▲	青ねぎ	7	▲						
	コチジャン	1.04		パセリ	0.65	▲	さとう	0.78	■	りんご酢	2.6		水	2.6		水	1.95	■	こい口しょうゆ	3.9		ごま油	0.39	■	うす口しょうゆ	7							
	さとう	3.25	■	上新粉	3.9	■	酒	1.04		キャバツ	32.5	▲	こい口しょうゆ	1.56		水	0~6.5		水	7.15		(冷)大豆	26	●	みりん	1.4							
	酒	1.3		水	15.6		水	6.5		チンゲン菜	10	▲	こい口しょうゆ	0.65		にんじん	26	▲	さとう	7.15		青ねぎ	3.9	▲	けずりばし	3.92							
	みりん	2.6		<牛乳>	39	●	水(煮汁とも)	1.5倍		くうずら卵	39	●	酒	0.65		サラダ油	1.5倍		じゃがいも	52	■	塩	0.26	■	だし昆布	1.12							
	水	6.5		塩	1.3		水(煮汁とも)	1.5倍		サラダ油	0.39	■	豚肉	19.5	●	うす口しょうゆ	3.12		塩	1.4		にんじん	2.6	■	水	196							
	ハム(スライス)	13	●	こしょう	0.039		(冷)とうふ	78	●	塩	0.351		たまねぎ	39	●	塩	0.042		こしょう	1.4		酒	0.65	●	みりん	1.12							
	(冷)くきわかめ(細)	10.4	●	水	88.4		豚肉	19.5	●	こしょう	0.039		にんじん	26	●	たまねぎ	0.042		カレー粉	1.4		たまねぎ	0.65	▲	酒	1.3	●	フランクソーセージ	19.5	●			
	緑豆太もやし	39	▲	まぐろ油漬	13	●	土しょうが	0.65	▲	オイスターソース	0.234		じゃがいも	13	▲	にんじん	0.042		トマトケチャップ	1.4		にんじん	1.3	▲	こい口しょうゆ	5.2	▲	たまねぎ	39	▲			
	にんじん	6.5	▲	(冷)くき付きわかめ	6.5	●	にんじん	13	▲	かたくり粉	1.3	■	キャバツ	26	■	緑豆太もやし	0.042		ウスターソース	1.4		(冷)粒コーン	5.2	▲	けずりばし	39	▲	にんじん	13	▲			
	ごま油	0.26	■	キャバツ	52	▲	たまねぎ	39	▲	水(しいたけの戻し汁とも)	0~6.5		青ねぎ	26	▲	赤つきこんにゃく	0.042		トンカツソース	2.24		緑豆太もやし	0.26	▲	だし昆布	13	▲	(冷)粒コーン	13	▲			
	さとう	1.3	■	にんじん	6.5	▲	しめじ	6.5	▲	鶏肉(もも)	13	●	塩	6.5	▲	サラダ油	0.026		チャツネ	3.36		根深ねぎ	0.13	▲	水	0.13	▲	(冷)むき枝豆	13	▲			
	こい口しょうゆ	1.95		フレンチドレッシング(10ml)	1袋	■	サラダ油	0.39	■	たまねぎ	32.5	▲	こしょう	0.65		土しょうが	0.026		りんごピューレ	3.36		しいたけ(干・カット)	26	▲	鶏肉(もも)	0.65	▲	オリーブ油	0.65	■			
	酢	1.95					こまつな	10	▲	にんじん	13	●	うす口しょうゆ	0.026		みりん	0.026		さとう	4.2	▲	うす口しょうゆ	1.95	▲	たまねぎ	2.6	●	塩	0.26				
	白ごま	1.3	■				さとう	1.3	■	にら	6.5	▲	けずりばし	0.78		こい口しょうゆ	0.78		こい口しょうゆ	4.68		酒	3.9	▲	にんじん	0.65	▲	こしょう	0.013				
	たまねぎ	39	▲				こしょう	0.013		土しょうが	0.39	▲	水	156	●	たまねぎ	0.78		上新粉	7.7	■	塩	2.6	■	はるさめ	0.52	■	土しょうが	0.91				
	にんじん	13	▲				ごま油	0.65	■	ワントン	9.1	■	スライスチーズ(20g)	1枚	●	にんじん	156		水	7.7	■	こしょう	0.65	▲	土しょうが	0.026	▲	うす口しょうゆ	1.43				
	発芽玄米麺	10.4	■				かたくり粉	0.65	■	うす口しょうゆ	2.6					鮭ボール			けずりばし	7.7	■	けずりばし	0.65	▲	酒	0.78	▲	水	143				
チンゲン菜	15	▲							塩	0.65					わかめ(干)			水	0.98		だし昆布	0.56	■	塩	1.43	■							
うす口しょうゆ	2.6					たまねぎ	26	▲	こしょう	0.026					青ねぎ	0.26		ひじき	4.2	●	ヨーグルト(70g)	1個	●	こしょう	0.026								
酒	0.65					にんじん	13	▲	けずりばし	1.56					赤みそ	8.45	●	キャバツ	4.2	●				けずりばし	0.78								
塩	0.52					根深ねぎ	9.1	▲	だし昆布	0.78					白みそ	4.55	●	にんじん	0.98					だし昆布	1.43								
こしょう	0.013					かやきせんべい(割れ)	13	■	水	156					煮干し	2.34		(冷)むき枝豆	0.98					水	143								
けずりばし	1.43					こい口しょうゆ	3.25		のりかつおふりかけ(1.3g)	1袋	●				だし昆布	0.78		(冷)粒コーン	143														
だし昆布	0.78					酒	0.65								水	143		ごまドレッシング(10ml)	1袋	■													
水	143					塩	0.65																										
						けずりばし	1.69																										
						だし昆布	0.91																										
						水	169																										
						角チーズ(15g)	1個	●																									
エネルギー	799	kcal		739	kcal		708	kcal		693	kcal		753	kcal		719	kcal		740	kcal		809	kcal		703	kcal		680	kcal				
たんぱく質	29.4	g		26.4	g		28.1	g		30.3	g		33.4	g		40.2	g		25.8	g		34.1	g		30.8	g		25.1	g				
脂質	28.8	g		22.9	g		18.6	g		17.5	g		27.2	g		18.0	g		17.7	g		28.1	g		18.3	g		22.3	g				
食塩相当量	2.4	g		3.4	g		4.2	g		2.5	g		3.6	g		4.2	g		2.5	g		4.0	g		2.0	g		4.0	g				

※野菜の一部に、高槻産大阪エコ農産物を使用することがあります。