

10月

学校給食献立表

令和8年10月
南砺市立井波中学校

☆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)		緑 (主に体の調子を整えるもとになる)		黄 (主にエネルギーのもとになる)		エネルギー (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	基準値(中学生)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実類	
			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	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							711
2	金	ごはん 牛乳 あじのチーズカレー焼き コーンあえ 卵とじゃがいものスープ	あじ 卵	牛乳 チーズ わかめ	小松菜	キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	ごま油	703
5	月	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) うすら卵	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 干しいたけ とうもろこし キャベツ しょうが	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	786
6	火	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 グリーンピース	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	820
		●○ 目の愛護デー献立 ○●	目によい働きをされ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。						
7	水	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	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
8	木	ごはん 牛乳 さけ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	さけ 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	野菜たっぷり豚丼 牛乳 もやしとコーンのサラダ 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 もやし きゅうり コーン えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖	油	741
12	月	スポーツの日							
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 砂糖 さといち 小麦粉	油	775
14	水	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
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
		●○ なんと自然給食ものがたり ○●	★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。						
16	金	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	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	ごま油 ごま	725
		●○ 食育の日 日本の味めぐり給食(香川県) ○●	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。						
19	月	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	ハモ 油揚げ 鶏肉	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 干しいたけ	米 じゃがいも 砂糖 うどん パン粉	油 オリーブオイル	829
20	火	ごはん 牛乳 いかとひよこ豆の黒糖がらめ 福神漬けあえ さといものごまキムチ汁	いか ひよこ豆 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん しそ	キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん 白菜 たまねぎ ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 さといち 黒糖	油 ごま	750
21	水	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	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ もやし コーン	ソフト麺 砂糖 小麦粉	油	818
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 干しいたけ	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	762
23	金	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		723
24	土	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	マヨネーズ	755
26	月	振替休業日							
27	火	さつまいもごはん 牛乳 さわらのもみじ焼き ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁	さわら 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 マヨネーズ 油	808
		●○ ハロウィン献立 ○●	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。						
28	水	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	鶏肉 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
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 うすら卵	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 パン粉 小麦粉 砂糖	油	780
30	金	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 きのこと鍋	卵 つくね 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

※ 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。