









令和4年度10月分中学校給食献立表

日曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
3月	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ 柿	米 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	にんにく 生姜 長ねぎ人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 にら 柿	800 kcal 33.9 g 28.1 g	4日生産者さん応援献立 新型コロナウイルス感染症の影響により、外食需要等の減少に伴い、消費の低迷等が生じ食にかかわる方は大変な思いをされています。このため、国の事業【国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業】を活用し『鯛(たい)』を無償で提供して頂くことになりました。 
4火	たいと昆布のご飯 牛乳 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	米 なたね油 上白糖 白いりごま じゃが芋	牛乳 たい 油揚げ 刻み昆布 鶏肉 生揚げ 絹豆腐	人参 たけのこ水煮 ごぼう こんにやく 大根 小松菜 えのき茸 長ねぎ ほうれん草	766 kcal 38.1 g 27.7 g	
5水	ご飯 牛乳 ジャンボ餃子甘酢あんかけ 大根のナムル 中華風オニオンスープ	米 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 なたね油 上白糖 白いりごま	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ にら 大根 小松菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜	760 kcal 22.6 g 24.4 g	
6木	セサミトースト 牛乳 チキントマトシチュー 野菜サラダ	パン 白すりごま グラニュー糖 上白糖 なたね油 じゃが芋 小麦粉 ごま油	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 コーン もやし	754 kcal 26.7 g 36.3 g	
7金	ひじきご飯 牛乳 さばのかわり焼き しめじの煮びたし さつまい	米 なたね油 上白糖 ごま油 さつまいも	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 大豆 さば 粉かつお 鶏肉 白みそ 赤みそ	れんこん 人参 葉ねぎ 小松菜 白菜 しめじ もやし 大根 こんにやく 生姜 長ねぎ	812 kcal 41.6 g 27.0 g	7日十三夜献立 10月8日は『十三夜』です。十三夜は「収穫に感謝すること」が目的の1つのため、旬の食べ物を食べます。この時期は、栗や豆が収穫できる時期なので、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。十五夜に次いで月が美しく、十五夜の後に巡ってくるので、「後(のち)の月」とも呼ばれているそうです。給食では、豆や旬の食材を使った料理を提供します。8日は、みんなで月を眺めてみましょう。 
11火	ご飯 牛乳 いかのチリソース こんにやくともやしのナムル 五目中華スープ	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白すりごま	牛乳 いか 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ しらたき もやし 人参 チンゲン菜 小松菜 たけのこ水煮 干し椎茸 白菜	763 kcal 34.7 g 21.9 g	
12水	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め 吉野汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ 鶏肉	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	794 kcal 39.5 g 23.8 g	
13木	ごぼうと豆のドライカレー 牛乳 コールスローサラダ りんご	米 なたね油 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	生姜 にんにく セロリ ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン りんご	789 kcal 27.2 g 26.7 g	11日・12日生産者さん応援献立 4日に提供する『鯛(たい)』と同じ国の事業【国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業】を活用し、お米を2日間分無償で提供して頂けることになりました。11日・12日の給食で提供する予定です。味わっていただきましょう。 
14金	ご飯 牛乳 油淋魚(ユウリンユイ) 野菜の中華味 豆腐とチンゲン菜のスープ	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白いりごま	牛乳 たら 木綿豆腐	長ねぎ キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ チンゲン菜	732 kcal 30.9 g 20.9 g	
17月	揚げパン 牛乳 ポークシチュー フレンチサラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ きゅうり コーン	844 kcal 26.9 g 42.2 g	
18火	わかめご飯 牛乳 さわらの照り焼き 野菜炒め 豚汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油 緑豆春雨 じゃが芋	牛乳 わかめ さわら 鶏肉 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 もやし チンゲン菜 ごぼう 大根 こんにやく	740 kcal 39.5 g 19.9 g	11日・12日生産者さん応援献立 4日に提供する『鯛(たい)』と同じ国の事業【国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業】を活用し、お米を2日間分無償で提供して頂けることになりました。11日・12日の給食で提供する予定です。味わっていただきましょう。 
19水	家常豆腐丼 牛乳 中華スープ 梨	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ 大根 白菜 小松菜 梨	743 kcal 33.2 g 23.9 g	
20木	ガーリックライス 牛乳 鶏肉の赤ワインソース パリパリサラダ 野菜スープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ワンタンの皮 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン 生姜 しめじ 白菜 ほうれん草	739 kcal 31.4 g 24.4 g	給食の食材は皆様の給食費で購入しています。10月分は10月31日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。 
21金	ご飯 牛乳 のりのつくだ煮 肉じゃが みそ汁	米 上白糖 なたね油 じゃが芋	牛乳 のり 豚肉 油揚げ 絹豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	玉ねぎ 人参 グリンピース 長ねぎ	750 kcal 32.6 g 17.0 g	
24月	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き ひじきのピリッとサラダ 根菜のごま汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 里芋 白すりごま	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 油揚げ 白みそ 赤みそ	長ねぎ 生姜 しそ葉 キャベツ 人参 きゅうり コーン ごぼう 大根	755 kcal 36.7 g 21.7 g	
25火	ジャージャー丼 牛乳 揚げ豆サラダ りんご	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 八丁みそ ひよこ豆	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり 人参 りんご	794 kcal 27.2 g 25.4 g	31日ハロウィン ハロウィンは、秋の収穫を祝う行事で、かぼちゃの中身をくりぬいて、「ジャックオーランタン」を作って飾ります。給食では、パン・プリン・クッキーを提供します。 
26水	キャロットピラフ 牛乳 豆腐のナゲット ツナサラダ ベーコンと野菜のスープ	米 なたね油 片栗粉 パン粉 上白糖 じゃが芋	牛乳 押し豆腐 鶏肉 鶏卵 ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ 生姜 白菜 小松菜	804 kcal 27.4 g 34.4 g	
27木	しょうゆラーメン 牛乳 いかと野菜の揚げ煮 みかん	中華麺 なたね油 ごま油 片栗粉 さつまいも 上白糖	牛乳 豚肉 いか 大豆	生姜 人参 もやし コーン にら 長ねぎ みかん	854 kcal 38.0 g 22.2 g	
28金	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ 柿	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 わかめ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ きゅうり 柿	818 kcal 26.8 g 23.7 g	
31月	ミートソーススパゲッティ 牛乳 キャロットソースサラダ パン・プリン・クッキー	スパゲッティ なたね油 上白糖 パター 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏卵	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 パセリ トマト缶詰 キャベツ もやし コーン かぼちゃ	915 kcal 34.4 g 32.4 g	



※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。