



令和6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		
1 火	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き じゃが芋と野菜のみそ炒め すまし汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 豚肉 白みそ 生揚げ かまぼこ	長ねぎ 生姜 しそ葉 にんにく 人参 キャベツ ピーマン 大根 干し椎茸 小松菜	767 kcal 39.1 g 19.4 g	
2 水	麻婆豆腐丼 牛乳 塩ナムル 梨	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐	にんにく 生姜 玉ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ いら キャベツ もやし 梨	771 kcal 31.7 g 25.6 g	
3 木	ごまハニートースト 牛乳 チキントマトシチュー 洋風揚げ豆サラダ	パン 白すりごま はちみつ なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 片栗粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 コーン	794 kcal 28.7 g 38.6 g	
4 金	ご飯 牛乳 のりのつくだ煮 豆入り肉じゃが みそ汁	米 上白糖 なたね油 じゃが芋	牛乳 のり 豚肉 大豆 油揚げ 絹豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	玉ねぎ 人参 しらたき 枝豆 長ねぎ	781 kcal 36.2 g 19.1 g	10日 目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」 です。数字の「10」と「10」を横 にして見ると眉と目の形にな ることが出来るようです。 目の健康を保つためには、ビ タミンAやビタミンB2などがい いと高われています。給食で は、ビタミンAが豊富な人参や ビタミンB2が含まれている小 松菜や豚肉を使ったメニュー を提供します。
7 月	たんめん 牛乳 野菜チップス みかん	中華麺 なたね油 じゃが芋 さつまいも	牛乳 豚肉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ いら 長ねぎ かぼちゃ みかん	750 kcal 26.7 g 23.8 g	
8 火	ご飯 牛乳 さばの薬味ソースかけ 揚げごぼうサラダ もずくのみそ汁	米 なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 さば 油揚げ もずく 白みそ 赤みそ	生姜 にんにく わけぎ ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	770 kcal 35.4 g 24.4 g	
9 水	ポークカレーライス 牛乳 キャロットソースサラダ 柿	米 小麦粉 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし コーン 柿	778 kcal 29.2 g 22.9 g	
10 木	ピラフ 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き フレンチサラダ ミネストローネ	米 なたね油 上白糖 マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム水煮 大根 小松菜 きゅうり にんにく トマト缶詰 キャベツ	752 kcal 37.3 g 25.2 g	
11 金	ご飯 牛乳 つくね焼き じゃこサラダ みそ汁	米 ごま油 小麦粉 上白糖 なたね油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 押し豆腐 白みそ ちりめんじゃこ 油揚げ 赤みそ	長ねぎ 人参 生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ 小松菜	786 kcal 36.9 g 23.6 g	
15 火	チャーハン 牛乳 春雨スープ さつまいも団子	米 なたね油 ごま油 緑豆春雨 さつまいも 三温糖 白玉粉 白いりごま	牛乳 焼き豚 竹輪 豚肉 白いんげん豆	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 グリーンピース 玉ねぎ テンゲン菜	788 kcal 27.1 g 26.9 g	15日 十三夜 10月15日は十三夜です。お 月見といえは、十五夜が一般 的ですが、十三夜も、団子や ススキをお供えて、月を見る 風習があります。給食で は、旬のさつまいもを使い、丸 いお月様をイメージしたお団 子を作りませう。味わって食 べてください。
16 水	鶏南蛮うどん 牛乳 いかとさつまいも揚げ煮 みかん	うどん なたね油 片栗粉 さつまいも じゃが芋 上白糖	牛乳 鶏肉 油揚げ いか	人参 大根 長ねぎ 小松菜 みかん	752 kcal 38.4 g 24.6 g	
17 木	とりそばろ井 牛乳 青菜とじゃこの生姜醤油 根菜のごま汁	米 なたね油 上白糖 里芋 白すりごま	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 白みそ 赤みそ	生姜 人参 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ水煮 わけぎ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	792 kcal 36.9 g 24.0 g	
18 金	ご飯 牛乳 白身魚のかわりソースかけ 野菜のおかか和え みそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 たら 油揚げ 粉かつお 絹豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 大根 長ねぎ	758 kcal 34.4 g 22.4 g	
21 月	野菜のピリ辛丼 牛乳 中華風揚げ豆サラダ 五目中華スープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 大根 コーン きゅうり 干し椎茸 たけのこ水煮 白菜 長ねぎ	781 kcal 36.9 g 20.0 g	
22 火	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の煮物 和風汁	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 うずらの卵	ごぼう 人参 たけのこ水煮 こんにやく 大根 小松菜 えのき茸 長ねぎ	773 kcal 38.3 g 21.4 g	
23 水	アリのビーンズライス 牛乳 ごまだれサラダ 柿	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 ごま油 白いりごま	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ もやし きゅうり コーン 柿	764 kcal 25.9 g 21.1 g	16日 世界食糧デー 10月16日は、1981年に国際 連合が定めた「世界食糧 デー」です。世界中にはたく さんの食糧が生産されているの に、十分に食事をとれていな い人もいます。日本では 毎日たくさんの食糧が廃棄さ れている現状があります。食 料問題について、自分にでき ることを考えてみましょう。
24 木	ご飯 牛乳 いかのチリソース こんにやくと大根のナムル いら玉スープ	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白すりごま	牛乳 いか 鶏肉 鶏卵	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ しらたき 大根 人参 小松菜 いら	792 kcal 34.5 g 24.8 g	
25 金	黒砂糖パン 牛乳 ハンガリアンシチュー ハニーサラダ りんご	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 はちみつ	牛乳 ベーコン 豚肉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 ピーマン きゅうり コーン りんご	783 kcal 25.7 g 32.1 g	
28 月	中華おこわ 牛乳 蒸し鶏のパンパンジー バリバリサラダ 中華風わかめスープ	米 もち米 なたね油 上白糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま ワナタンの皮 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	長ねぎ 干し椎茸 人参 たけのこ水煮 キャベツ 玉ねぎ コーン 生姜 大根	761 kcal 37.2 g 24.4 g	
29 火	ご飯 牛乳 ししゃもフライ キャベツのごま和え 豚汁	米 小麦粉 小麦粉 なたね油 白ねりごま 白すりごま 上白糖 じゃが芋	牛乳 ししゃも 鶏卵 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	811 kcal 37.3 g 23.9 g	
30 水	すきやき丼 牛乳 野菜のゆかり和え すまし汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 押し豆腐	にんにく 生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ しらたき 長ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり粉 大根 えのき茸 小松菜	807 kcal 33.1 g 26.1 g	
31 木	和風スープスパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ パンブキンケーキ	スパゲッティ なたね油 片栗粉 上白糖 バター 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉かつお ツナ 鶏卵	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ コーン かぼちゃ	798 kcal 32.3 g 25.6 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。

