

令和8年度

10月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野中学校

日	曜	献立名			血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品	1人分 kcal	たんぱく質 g
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
1	木	こぎつねずし		いわしフライ 変わりお浸し ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし ハム カツオブシ	にんじん ごぼう いんげん しょうが キャベツ 小松菜 コーン ぶどう	米 さとう 油 小麦粉 パン粉 ごま	610	23.3
2	金	麦ごはん		チキンカレー かみかみ和え チーズ(2こ)	牛乳 鶏肉 いか チーズ	にんじん 玉ねぎ ごぼうしょうが 大根 きゅうり	米 大麦 じゃが芋 油 小麦粉 さとう ごま油 ごま	615	24.9
5	月	ごはん		豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のしょうが炒め マカロニサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ハム	にんじん 長ねぎ えのき 玉ねぎ しょうが キャベツ	米 さとう 油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	617	26.6
6	火	ごはん		肉じゃが 鯖のコーンマヨネーズ焼き のりカツオ和え	牛乳 豚肉 さわら いか カツオブシ	にんじん 玉ねぎ 白滝 いんげん コーン 小松菜 もやし 白菜	米 じゃが芋 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ	605	27.6
7	水	黒パン		わんだんスープ クリスピーチキン 3A3Bリンクエスト フレンチサラダ	牛乳 鶏肉	にんじん もやし チンゲンサイ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	パン わんだん ごま油 小麦粉 パン粉 コーンフレーク フレンチドレッシングコーンドレッシングさとう	604	27.9
8	木	塩味ピラフ 10月10日は目の愛護デー		アンサンブルエッグ バックケチャップ キャベツナサラダ 米粉のクレープ(ブルーベリー)	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご チーズ 豆乳 大豆	にんじん 玉ねぎ パセリ コーン ブロッコリー キャベツ ブルーベリー レモン	米 油 マーガリン じゃが芋 さとう 塩ドレッシング 米粉	622	23.7
9	金	地粉うどん		きつねうどん汁 たこメンチ ナムル きなこ団子(3こ)	牛乳 油揚げ 鶏肉 なると たこ たらすり身 きなこ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ おろししょうが キャベツ もやし 小松菜	うどん さとう 小麦粉 パン粉 油 でんぷん 白玉だんご	620	26.0
13	火	ごはん ふりかけ(のり)		さつま汁 豆腐ハンバーグ 照り焼きソース ひじきと蓮根のサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ とうふ 豚肉 ひじき のり	にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ れんこん えだまめ コーン	米 さつまいも 油 ごま油 さとう 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	631	25.0
14	水	食パン		ABCマカロニのスープ スタミナサラダ 2Aリンクエスト フルーツクリームサンド	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 乳製品	にんじん 玉ねぎ コーン セロリー パセリ しょうが レタス キャベツ きゅうり みかん もも パイン	パン マカロニ オリーブ油 さとう 油 ごま油 ホイップクリーム	610	24.6
15	木	ごはん		なすのみそ汁 鶏肉の塩唐揚げ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	にんじん なす 長ねぎ ごぼうしょうが 切り干し大根 こんにゃく いんげん	米 片栗粉 油 さとう	624	29.8
16	金	わかめご飯		厚揚げのみそ炒め いかと春雨のサラダ オレンジ	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ いか わかめ	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが きゅうり オレンジ	米 さとう 油 片栗粉 春雨 ごま油 ごま	602	25.5
19	月	振替休業日のため、給食なし							
20	火	秋の味覚献立 栗入り五目ご飯		さんまのおろしソースがけ ごま和え 青リンゴ風ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ さんま みそ	にんじん えだまめ 大根 白菜 小松菜 りんご	米 栗 さとう 油 でんぷん すりごま ねりごま	640	22.5
21	水	こどもパンスライス		豆乳クラムチャウダー ハムカツ ツナサンド	牛乳 あさり 鶏肉 ハム ツナ	にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃが芋 オリーブ油 小麦粉 パン粉 米粉 ノンエッグマヨネーズ	638	25.2
22	木	ごはん		カレーマーボー豆腐 鉄鍋餃子 もやしの中華和え	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 ハム	にんじん 玉ねぎ ビーマン ごぼうしょうが キャベツ もやし チンゲンサイ	米 さとう 油 片栗粉 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま	638	26.1
23	金	中華めん		タンメン汁 大学芋 ウィンナーソテー	牛乳 豚肉 かまぼこ ウィンナー	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ごぼうしょうが ほうれん草 コーン	中華めん 油 ごま油 さつまいも さとう マーガリン	613	22.3
26	月	菜めし		豚汁 モウカの竜田揚げ いりたまごあえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ モウカ たまご	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ ほうれん草 キャベツ	米 油 ごま油 でんぷん さとう	601	25.7
27	火	もち麦ご飯		白菜スープ 鶏肉のみそパン粉焼き じゃこ入りきんぴら	牛乳 ベーコン 鶏肉 みそ 豚肉 じゃこ さつま揚げ	にんじん 白菜 玉ねぎ おろししょうが れんこん こんにゃく ビーマン	米 もち麦 ごま油 パン粉 さとう 油	602	26.5
28	水	米粉入り食パン マーガリン		しゃくし菜スパゲッティ うま塩ナゲット(3こ) 大コーンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 ツナ カツオブシ	にんじん しゃくし菜漬け 玉ねぎ ごぼう 大根 きゅうり コーン	パン スパゲッティ 油 オリーブ油 和風ドレッシング マーガリン 米粉	601	25.2
29	木	ちゃめし		おでん風煮 ミートコロケ からし和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 竹輪 豚肉 うすらの卵	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 もやし	米 さとう 小麦粉 パン粉 油	632	23.4
30	金	ハロウィン献立 チキンライス		かぼちゃ型ハンバーグ ブロッコリーポテトサラダ ハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆乳	にんじん 玉ねぎ ビーマントマト トマト かぼちゃ ブロッコリー コーン	米 油 さとう じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	619	21.0

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

