



令和8年度 10月学校給食献立予定表



若草中学校

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1人あたり	たんぱく質	脂質	塩分
			血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
1	木	麦ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 さつま芋汁 パナナ	ホッケ 豚肉 みそ ちくわ 大豆 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 白菜 ごぼう しいたけ パナナ	米 麦 砂糖 さつま芋	油	813	31.3	18.1	3.0
今日は、「かみかみ献立」です。よくかむと、いいこといっぱい！消化を助け、むし歯の予防にもなります。一口ずつゆっくり、よくかんで食べましょう。												
2	金	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 豚キムチ炒め 卵入り中華スープ	豚肉 卵 なると	牛乳	にら チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ 白菜 もやし きくらげ ねぎ	米 餃子の皮 砂糖	油 ごま油 ラー油	816	29.9	25.6	3.4
5	月	二色丼(肉そぼろ・炒り卵) 牛乳 ほうれん草のごまあえ けんちん汁	豚肉 卵 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 しょうが ごぼう しいたけ ねぎ 白菜	米 砂糖 里芋	油 ごま	800	33.2	24.8	3.0
6	火	ごはん 牛乳 ひよこ豆入りドライカレー ブロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルト	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン ブロッコリー にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし レモン	米 砂糖	油	826	27.9	23.1	1.8
7	水	1-3&2-2&2-3&3-1 リクエスト献立 ココア揚げパン 牛乳 チャンポンうどん 春雨サラダ お米のパバロア	豚肉 いか お魚シュレッド さつま揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 もやし ねぎ キャベツ たけのこ	パン 春雨 ココア 砂糖 うどん パバロア	油 ごま ごま油	865	31.1	28.6	3.9
8	木	麦ごはん 牛乳 納豆 大学芋 ほうれん草ののりあえ 豚肉と大根の煮物	納豆 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし しょうが 大根	米 麦 でん粉 春雨	油 ごま	862	29.7	24.0	2.2
9	金	ごはん 牛乳 サンマのみぞれ煮 白菜のおひたし 肉じゃが	サンマ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ 枝豆	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 油 ごま	826	34.9	20.4	2.1
15	木	麦ごはん 牛乳 ハッシュドチキン プレーンオムレツ 野菜サラダ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ 枝豆 カリフラワー	米 麦 砂糖	油 ドレッシング	848	28.6	25.0	3.3
16	金	ごはん 牛乳 ソースからあげ 即席漬け 卵とわかめのスープ	鶏肉 卵 豆腐 なると	牛乳 昆布 わかめ	小松菜 にんじん	にんにく しょうが 大根 ねぎ しめじ	米 麦 でん粉 春雨	油 ごま	832	29.7	26.7	2.8
19	月	ごはん 牛乳 モロのねぎソースかけ チキンごぼうサラダ せんべい汁	モロ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが にんにく 枝豆 きゅうり ごぼう しめじ 大根	米 でん粉 砂糖 せんべい	油 ごま油 マヨネーズ ごま	842	33.5	26.1	2.7
今日は、青森県の郷土料理「せんべい汁」が出ます。せんべい汁は、青森県八戸市で昔から食べられている料理です。汁専用の「南部せんべい」が入っています。肉や野菜のだしがしみた、独特のモチモチ食感を味わって食べてみましょう。												
20	火	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 ごまじゃこサラダ まろやか豆乳みそ汁	鶏肉 卵 なると 豆乳 ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ グリンピース 枝豆 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖	油 ごま ドレッシング	822	36.0	23.8	3.7
21	水	丸パン 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ キャベツのコールスロー ABCマカロニスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 ドレッシング	827	34.7	27.1	3.4
22	木	麦ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) 茎わかめのスープ ヨーグルト	豚肉 生揚げ なると	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし たけのこ しょうが にんにく しいたけ	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	827	35.1	25.6	2.7
23	金	有機米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 切干大根のベーコン煮 のっぺい汁 オレンジ	鶏肉 ベーコン さつま揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん	切干大根 大根 しいたけ ねぎ 枝豆 かんぴょう ごぼう オレンジ	有機米 砂糖 里芋 でん粉	油	816	32.3	23.2	2.9
26	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい(3個) もやしのナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし ねぎ たけのこ にんにく しいたけ しょうが	米 砂糖 でん粉	ごま 油	840	36.4	26.9	2.4
27	火	わかめごはん 牛乳 鶏肉のからあげ れんこんサラダ なめこ汁	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが にんにく れんこん なめこ ねぎ とうもろこし 大根	米 でん粉 里芋	油	841	37.0	31.1	2.9
28	水	コッパパン 牛乳 スラッピージョー ほうれん草のツナマヨあえ ポトフ チーズ	豚肉 まぐろフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 にんにく キャベツ レモン	パン 砂糖 パン粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	861	38.6	31.4	4.2
29	木	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚肉とごぼうの炒め煮 具だくさんみそ汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや 小松菜	ごぼう しいたけ 玉ねぎ 大根 キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖	油	817	32.7	21.6	3.3
30	金	ごはん 牛乳 ポークカレー 和風サラダ だいふく	豚肉 ちくわ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	米 じゃが芋 だいふく	油 ごま油 ごま	874	25.2	24.8	3.5
計(19回)							月平均		834	32.5	25.2	3.0
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							基準量		830	34.2	23.1	2.5未満



中学生