# 令和8年10月分　給食予定献立表



神河町学校給食センター
（TEL　0790-32-0257）

| 日 | 曜日 | 献立名 | 使用材料名 血や肉や骨になるもの（あか） | 力や熱になるもの（きいろ） | 体の調子を整えるもの（みどり） | 栄養価 ()内は中学生 エネルギー Kcal | たん白質 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>とりにくのゆずかおりやき　うらかみそぼろ<br>とうふとわかめのすましじる | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく<br>ひらてん とうふ かまぼこ<br>わかめ | ごはん さとう あぶら<br>こむぎこ | ごぼう にんじん もやし<br>こんにゃく えのきだけ ゆず<br>あおねぎ | 631<br>(747) | 28.2<br>(33.2) |
| 2 | 金 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>まぐろのケチャップあえ　うのはないり<br>たまねぎのみそしる | ぎゅうにゅう まぐろ とりにく<br>おから ちくわ たまご みそ<br>あぶらあげ とうふ わかめ | ごはん でんぷん あぶら<br>さとう | にんじん しょうが こんにゃく<br>しいたけ あおねぎ たまねぎ | 658<br>(781) | 30.7<br>(36.1) |
| 5 | 月 | パン　ぎゅうにゅう<br>ポテトカップグラタン　やさいいため<br>オニオンスープ　★マーシャルビーンズ | ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく<br>ベーコン | パン じゃがいも あぶら<br>でんぷん さとう マーガリン<br>こむぎこ マーシャルビーンズ | たまねぎ ほうれんそう にんじん<br>きゃべつ もやし とうもろこし<br>マッシュルーム | 635<br>(753) | 21.0<br>(25.8) |
| 6 | 火 | おやこどんぶり　ぎゅうにゅう<br>たこナゲット　きゅうりのかおりあえ | ぎゅうにゅう とりにく たまご<br>たこ いか たちうお<br>だいずこ わかめ | ごはん さとう あぶら<br>こむぎこ でんぷん<br>ごま | にんじん たまねぎ こんにゃく<br>あおねぎ きゅうり ゆず | 648<br>(741) | 24.7<br>(27.7) |
| 7 | 水 | アップルパン　ぎゅうにゅう<br>ホキのプロバンスふう<br>さつまいものサラダ　やさいスープ | ぎゅうにゅう ホキ<br>ハム ぶたにく | パン こむぎこ さとう<br>さつまいも マヨネーズ | たまねぎ にんじん にんにく<br>トマト きゃべつ セロリー | 655<br>(806) | 26.9<br>(32.8) |
| 8 | 木 | ごはん　ジョア<br>マーボーどうふ　やきぎょうざ<br>にんじんしりしり | ジョア ぶたにく とうふ<br>ツナ かつおぶし | ごはん さとう ごまあぶら<br>ごま こむぎこ でんぷん | にんじん たまねぎ あおねぎ<br>しょうが きゃべつ にら | 632<br>(748) | 27.4<br>(32.0) |
| 9 | 金 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>いわしのかばやき　ほうれんそうのおひたし<br>もちむぎそうめんじる　ブルーベリーゼリー | ぎゅうにゅう いわし<br>かつおぶし かまぼこ<br>あぶらあげ | ごはん でんぷん あぶら<br>さとう もちむぎそうめん<br>ゼリー | にんじん しょうが しいたけ<br>ほうれんそう もやし<br>あおねぎ | 655<br>(751) | 25.1<br>(27.4) |
| 13 | 火 | ごはん　ぎゅうにゅう　あじつけのり<br>ぶたにくのしょうがいため　ボイルブロッコリー<br>マヨネーズ　こくしょうじる | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ あぶらあげ<br>みそ のり | ごはん さとう あぶら<br>マヨネーズ さといも<br>ごまあぶら | たまねぎ にんじん しょうが<br>ブロッコリー だいこん<br>しいたけ あおねぎ | 654<br>(762) | 24.5<br>(28.6) |
| 14 | 水 | パン　ぎゅうにゅう<br>とりにくのしおすみびやきふう<br>ほうれんそうときのこのソテー　フルーツパンチ | ぎゅうにゅう とりにく<br>ハム | パン あぶら ゼリー<br>ナタデココ サイダー | ほうれんそう にんじん しめじ<br>エリンギ きゃべつ バナナ りんご<br>みかん おうとう パイナップル | 669<br>(818) | 25.6<br>(30.7) |
| 15 | 木 | まこもたけごはん　ぎゅうにゅう<br>さんまのゆうあんやき　すろっぽ<br>かきたまじる | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ<br>あぶらあげ ひらてん さんま<br>とうふ かまぼこ たまご | ごはん さとう あぶら<br>でんぷん | にんじん しいたけ まこも<br>だいこん ゆず えのきだけ<br>あおねぎ | 654<br>(809) | 33.4<br>(40.6) |
| 16 | 金 | チキンカレー　ぎゅうにゅう<br>きゃべつとツナのあまずいため<br>おさかなソーセージ | ぎゅうにゅう とりにく<br>スキムミルク こなチーズ<br>ソーセージ ツナ | むぎごはん じゃがいも<br>ごま さとう ごまあぶら<br>あぶら | にんじん たまねぎ きゃべつ<br>にんにく | 678<br>(798) | 23.9<br>(27.1) |
| 19 | 月 | パン　ぎゅうにゅう<br>★チーズふうハンバーグ　コーンサラダ<br>ドレッシング　パスタスープ | ぎゅうにゅう ハンバーグ<br>ベーコン | パン さとう でんぷん<br>ドレッシング じゃがいも<br>マカロニ | きゃべつ にんじん きゅうり<br>とうもろこし たまねぎ<br>セロリー | 638<br>(771) | 22.5<br>(26.4) |
| 20 | 火 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>さけのマヨネーズやき だいこんのそぼろに<br>みそけんちんじる　ヨーグルト(中) | ぎゅうにゅう さけ ぶたミンチ<br>とりにく あぶらあげ みそ<br>とうふ (ヨーグルト) | ごはん マヨネーズ<br>あぶら さとう でんぷん | だいこん にんじん レモン<br>しょうが ごぼう しめじ<br>こんにゃく あおねぎ | 640<br>(797) | 29.8<br>(35.7) |
| 21 | 水 | ★きなこパン　ぎゅうにゅう<br>とりにくのチャンプル　ちゅうかスープ<br>おこめのババロア | ぎゅうにゅう きなこ<br>とりにく たまご ぶたにく | パン アーモンド さとう<br>あぶら はるさめ<br>ごまあぶら ババロア | にんじん きゃべつ もやし<br>しいたけ たまねぎ はくさい<br>あおねぎ | 638<br>(774) | 27.7<br>(33.4) |
| 22 | 木 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとやさいのいために<br>サラダステーキ　さんしょくあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ひらてん やきとうふ とうふ<br>ぎょにくすりみ かつおぶし | ごはん じゃがいも<br>さとう あぶら でんぷん<br>ごま | にんじん たまねぎ もやし<br>こんにゃく きゃべつ ブロッコリー<br>ほうれんそう はくさい | 652<br>(769) | 28.4<br>(33.2) |
| 23 | 金 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>さばのみそに　ぶたにくとさといものにもの<br>きのこのすましじる　りんご | ぎゅうにゅう さば みそ<br>ぶたにく とうふ かまぼこ<br>わかめ | ごはん さとう でんぷん<br>さといも あぶら | にんじん だいこん こんにゃく<br>あおねぎ しょうが しめじ<br>エリンギ えのきだけ りんご | 635<br>(763) | 29.0<br>(36.3) |
| 26 | 月 | ミルクパン(中)　ぎゅうにゅう<br>にくうどん　コーンのきゃべつあげ<br>ごぼうのマヨネーズソテー　クレープ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>かまぼこ あぶらあげ<br>たら ツナ | うどん さとう こむぎこ パンこ<br>でんぷん あぶら ごま こめこ<br>マヨネーズ クレープ（ミルクパン） | にんじん しいたけ あおねぎ<br>ごぼう きゃべつ とうもろこし<br>しょうが | 646<br>(828) | 25.3<br>(31.4) |
| 27 | 火 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>がね　こうやどうふのにもの<br>だいこんのみそしる | ぎゅうにゅう こうやどうふ<br>ちくわ たまご あぶらあげ<br>とうふ わかめ みそ | ごはん さつまいも<br>さとう てんぷらこ あぶら | ごぼう たまねぎ にんじん<br>えだまめ こんにゃく しいたけ<br>だいこん あおねぎ | 655<br>(777) | 23.6<br>(28.1) |
| 28 | 水 | こめこパン　ぎゅうにゅう<br>ハムステーキ　きゃべつのピーナッツあえ<br>★クリームシチュー | ぎゅうにゅう とりにく<br>ソーセージ | こめこパン ピーナッツ<br>あぶら じゃがいも<br>マーガリン こむぎこ | ほうれんそう にんじん きゃべつ<br>たまねぎ パセリ | 679<br>(783) | 27.7<br>(30.6) |
| 29 | 木 | ★キムタクごはん　ぎゅうにゅう<br>ミートボールのあまずあんかけ<br>こまつなのいためにこ　しめじじる | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ ひらてん とうふ<br>かまぼこ わかめ とりにく | ごはん ごまあぶら<br>あぶら さとう でんぷん | にんじん こまつな はくさい<br>たくあん しめじ あおねぎ<br>たまねぎ しょうが にんにく | 631<br>(771) | 26.0<br>(31.5) |
| 30 | 金 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>みそおでん　さわらのありまやき<br>ちりめんきゃべつ | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ちくわ さわら あつあげ<br>みそ ちりめんじゃこ | ごはん じゃがいも<br>さとう でんぷん あぶら | にんじん だいこん こんにゃく<br>しょうが たくあん きゃべつ | 661<br>(786) | 30.4<br>(36.2) |
| | | | | | 今月の平均 | 650<br>(778) | 26.8<br>(31.7) |

＊中学校3年生のリスエスト献立には　★＿＿＿＿を引いています。

＊神河町産の食材には
＿＿＿＿を引いています。

## ★今月の献立より



9日（金）・・・**目によい献立**　目の健康によい食品を使った献立です。
目を大切にしましょう！

23日（金）・・・**食育の日献立**　今月のテーマは「秋の味覚を味わう献立」です。