



令和8年10月給食献立表



令和8年9月30日（水）

日	曜日	主 食	牛乳	お か ず	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク 質 g
2	金	シーフード カレーライス	○	ひよこ豆入りゆで野菜 ピーチヨーグルト	牛乳 いか えび あさり ひよこ豆 フレーンヨーグルト	米 サラダ油 バター じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 黄桃(缶)	895	25.7
5	月	ご飯 日本ご当地食材&献立 〈長野県〉	○	野沢菜の油炒め 山賊焼き おかか和え きのこ汁	牛乳 鶏肉 わかめ かつお節 豆腐 味噌	米 ごま油 砂糖 ごま 大豆油 でん粉 里芋	野沢菜漬 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 もやし ねぎ 人参 大根 しめじ なめこ	813	30.7
6	火	麻婆丼	○	もやし和え 卵入りコーンスープ 柿	牛乳 豚肉 味噌 かつお節 豆腐 鶏卵	米 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 三温糖 じゃがいも	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 にら もやし きゅうり スイートコーン(冷) 小松菜 柿	910	38.3
7	水	ご飯	○	大豆入りカレーコロッケ 炒り卵入りゆで野菜 切り干し大根の味噌汁	牛乳 豚肉 大豆 スキムミルク 鶏卵 かつお節 豆腐 わかめ 味噌	米 大豆油 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 マッシュポテト(乾) パン粉 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし きゅうり 切干し大根 ねぎ 小松菜	901	32.9
8	木	炒飯	○	秋鮭とチーズの春巻き ナムル 春雨スープ	牛乳 ロースハム 鶏卵 鮭 鶏肉 プロセスチーズ 豆腐	米 サラダ油 砂糖 ごま油 大豆油 ごま 春巻きの皮 小麦粉 緑豆春雨	にんにく 生姜 ねぎ 万能ねぎ しそ葉 もやし 小松菜 人参 干し椎茸 白菜	843	40.0
9	金	白ごま坦々うどん 『45分授業』	○	ゆで野菜塩昆布和え 大学芋	牛乳 豚肉 味噌 味噌 豆乳 塩昆布	冷凍うどん サラダ油 砂糖 ねりごま ごま ごま油 大豆油 さつまいも 水あめ	にんにく 人参 玉ねぎ もやし 干し椎茸 ねぎ にら キャベツ きゅうり スイートコーン(冷)	896	28.5
13	火	ご飯 『45分授業』	○	秋刀魚のかば焼き 大根の浅漬け風 じゃがいもとわかめの味噌汁	牛乳 秋刀魚 かつお節 わかめ 油揚げ 味噌	米 大豆油 でん粉 砂糖 じゃがいも	生姜 大根 きゅうり 人参 ねぎ	842	29.1
14	水	黒砂糖コッペパン	○	ポテトエッググラタン ツナ入りゆで野菜	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム 鶏卵 粉チーズ ツナ(水煮)	黒砂糖コッペパン バター サラダ油 小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖	玉ねぎ エリンギ ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参	787	36.6
15	木	ご飯 『45分授業』	○	白身魚とじゃがいものチリソース 小松菜の和え物 めかだま汁	牛乳 ホキ 豆腐 かつお節 鶏卵 めかぶわかめ	米 大豆油 でん粉 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 ねぎ 小松菜 もやし キャベツ 人参 干し椎茸 万能ねぎ	820	33.5
16	金	ご飯とふりかけ 『45分授業』	○	肉じゃが カラッとあさりのゆで野菜 りんご	牛乳 かつお節 あおのり 豚肉 あさり	米 ごま サラダ油 じゃがいも ごま油 こんにゃく 大豆油 でん粉 三温糖 砂糖	人参 玉ねぎ 干し椎茸 グリーンピース(冷) 生姜 キャベツ きゅうり もやし りんご	825	26.6
19	月	秋の香りご飯 『45分授業』	○	★ししゃもの石垣揚げ ゆで野菜の辛子和え かきたま汁 花みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ ししゃも かつお節 鶏卵	米 砂糖 さつまいも 大豆油 小麦粉 ごま でん粉	人参 干し椎茸 しめじ 白菜 もやし 小松菜 ねぎ みかん	805	37.4
20	火	和風スパゲッティー 『45分授業』	○	大豆入りゆで野菜 キャラメルかぼちゃ	牛乳 ツナ(水煮) 刻みのり 大豆 コンデンスミルク	スパゲッティー 砂糖 バター オリーブ油 サラダ油 ごま油 大豆油 水あめ	にんにく 玉ねぎ しめじ 大根 エリンギ えのきたけ 人参 キャベツ きゅうり かぼちゃ	833	32.4
21	水	はちみつきなこ トースト 『45分授業』	○	コーンシチュー チーズ入りゆで野菜	牛乳 きな粉 豚肉 大豆 生クリーム ダイスチーズ	食パン はちみつ マーガリン サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 エリンギ スイートコーン(冷) パセリ クリームコーン(缶) キャベツ きゅうり	773	30.3
22	木	ご飯 『45分授業』	○	鮭の塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら炒め 生揚げの味噌汁	牛乳 鮭 豚肉 味噌 かつお節 生揚げ	米 大豆油 サラダ油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま	人参 ごぼう もやし しめじ 小松菜	862	41.1
23	金	チキン味噌かつ丼 『45分授業』	○	ゆで野菜土佐醤油和え 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 鶏肉 味噌 かつお節 昆布 豆腐 わかめ	米 大豆油 小麦粉 パン粉 三温糖 ごま油 ごま	キャベツ 白菜 もやし 小松菜 人参	846	35.9
24	土	バターライス 文化祭	○	チリコンカン ハニーマスタードサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 粉チーズ	米 バター サラダ油 三温糖 小麦粉 大豆油 じゃがいも はちみつ	パセリ にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン トマト(缶) キャベツ きゅうり	880	29.7
27	火	ご飯 『短縮時程』	○	鯖の照り焼き 粉ふきいも 野菜たっぷり味噌汁	牛乳 鯖 あおのり かつお節 豆腐 味噌	米 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま	生姜 キャベツ 人参 もやし 小松菜 ねぎ	781	35.0
28	水	ガーリックトースト 『短縮時程』	○	ボークシチュー アーモンド入りゆで野菜 花みかん	牛乳 豚肉	食パン マーガリン サラダ油 じゃがいも 三温糖 バター 砂糖 小麦粉 アーモンド	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 エリンギ キャベツ グリーンピース(冷) きゅうり みかん	776	28.3
29	木	ご飯 『短縮時程』	○	うすら入り生揚げの中華煮 もやしとわかめの醤油和え	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ わかめ うすら卵(水煮)	米 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ 筍(缶) ねぎ もやし 小松菜	856	36.4
30	金	ピラフ 生徒考案献立 『短縮時程』	○	たらのムニエル ゆで野菜ドレッシング かぼちゃのポターージュ	牛乳 たら 生クリーム	米 バター サラダ油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース(冷) きゅうり スイートコーン(冷) かぼちゃ クリームコーン(缶) パセリ	772	30.5

※ 学校行事や材料の都合（天候・価格・流通・停電）により献立を変更することがあります。

10月30日（金）の献立は、2-B の吉野さんが家庭科の授業で考案した献立です。11、12、1月にも2年生が考案した給食を提供する予定です。中学生に必要な栄養バランスが整うように意識しつつ、それぞれの工夫が詰まった献立に仕上がっています。楽しみにしてください。

毎月19日は 「食育の日」・・・意識しながら、よくかんで食べることを目的に、毎月『かみかみメニュー』を取り入れています。今月は、19日（月）です。★印の『ししゃもの石垣揚げ』が、かみかみメニューです。ご家庭でも「食べることの大切さ」を給食の献立や食べたときの様子などから話し合ってください。