

令和8年度 10月給食献立予定表

志免町立志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
				魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類	Kcal	g	g
1	木	○	食品について知ろう！(さつまいも) 麦ごはん 回鍋肉 ワンタンスープ さつまポテト	豚肉 赤みそ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 筍 にんにく しょうが もやし 木耳	米 麦 砂糖 でん粉 ワンタン さつまポテト	菜種油	732	25.9	19.2
2	金	○	旬の食品を使った献立(鮭) キャロットパン サーモンフライ グリーンサラダ 豆乳クリームスパゲティ	鮭 鶏肉 ベーコン 豆乳 豆乳クリーム	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	キャロットパン 砂糖 スパゲティ	菜種油 オリーブ油	799	32.8	35.0
5	月	○	旬の食品を使った献立(なす) 麦ごはん 豚肉のサイコロ生姜焼き キャベツのごまネーズ和え なすのみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン なす	米 麦 砂糖	ノンエッグマヨ すりごま	771	31.3	26.3
6	火	○	郷土料理(福岡県) 麦ごはん あじのおろしソース わかめの甘酢和え だぶ	あじ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	大根 しょうが もやし コーン こんにゃく れんこん	米 麦 砂糖 でん粉 里いも 麩	菜種油	775	30.2	24.3
7	水	○	郷土料理(群馬県) かみなりごはん 卵焼き ブロッコリーのごま和え こしね汁	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ブロッコリー	ごぼう こんにゃく しめじ 深ねぎ	米 麦 砂糖 里いも	菜種油 いりごま ねりごま ごま油	780	30.1	29.9
8	木	○	世界の料理(タイ) (麦ごはん) ガバオライス 汁ビーフン ブルーベリータルト	鶏肉 豚肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参 なら 小松菜	玉ねぎ なす しめじ にんにく レモン 木耳	米 麦 砂糖 ビーフン ブルーベリータルト	菜種油	801	27.6	24.6
9	金	×	秋休み									
13	火	×	秋休み									
14	水	○	秋野菜を使った献立 麦ごはん 秋野菜カレー ハニーサラダ りんごヨーグルト	豚肉 豆乳 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ しめじ れんこん キャベツ きゅうり コーン レモン	米 麦 さつまいも 蜂蜜	菜種油 オリーブ油	819	27.0	21.5
15	木	○	カルシウム強化献立 麦ごはん いわしのカリカリフライ ブロッコリーの香味和え 厚揚げの中華煮	厚揚げ 豚肉	牛乳 いわし	ブロッコリー 人参 いんげん	玉ねぎ 筍 にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	823	29.2	28.9
16	金	○	衛生に気をつける献立 柏型パン 照り焼きハンバーグ 添え野菜 ミネストローネ チーズ	ハンバーグ ベーコン 鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく	柏型パン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	菜種油	751	34.2	29.0
19	月	○	食育の日 麦ごはん 赤魚の香味焼き おからサラダ かぶと生姜のスープ	赤魚 みそ おから ハム 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	しょうが にんにく きゅうり コーン かぶ えのき	米 麦 砂糖 でん粉	ノンエッグマヨ	746	31.3	22.7
20	火	○	かみかみ献立 麦ごはん 大豆の揚げ煮 もずく汁 りんご	大豆 鶏肉	牛乳 もずく	人参 ほうれん草	玉ねぎ えのき りんご	米 麦 でん粉 さつまいも 砂糖 里いも	菜種油	826	30.1	25.8
21	水	○	ファイバー献立 麦ごはん さんまのかぼすレモン煮 青のり和え ひよこ豆のごま味噌煮	さんま 鶏肉 ひよこ豆 みそ	牛乳 青のり	水菜 人参 ねぎ	もやし ごぼう れんこん こんにゃく	米 麦 砂糖 里いも	ねりごま ごま油	801	32.5	22.0
22	木	○	食品について知ろう！(ラ・フランス) (麦ごはん) ハヤシライス アスパラサラダ ラ・フランスゼリー	牛肉 ウインナー	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 アスパラガス	ごぼう 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	米 麦 砂糖 ラ・フランスゼリー	菜種油	811	25.7	24.1
23	金	×	【ひが中フェスタ】給食はありません									
26	月	○	鉄分強化献立 麦ごはん 鶏の唐揚げ 切干大根の甘酢和え 豚とあさりのキムチ鍋	鶏肉 豚肉 あさり 豆腐 みそ	牛乳	人参 なら	しょうが にんにく 千切大根 きゅうり 大根 はくさい えのき こんにゃく キムチ	米 麦 でん粉 米粉 砂糖	菜種油 いりごま	797	32.4	27.1
27	火	○	旬の食品を使った献立(きのこ) さつまいもごはん さばのゆず味噌煮 れんこんの金平 きこの沢煮椀	さば 牛肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン みつば	こんにゃく れんこん しめじ えのき なめこ 木耳 ごぼう	米 麦 さつまいも 砂糖	菜種油	741	31.4	23.2
28	水	○	旬の食品を使った献立(みかん) 麦ごはん じゃがいもとなすのひき肉炒め コーンと卵のスープ みかん	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	なす 玉ねぎ 木耳 コーン みかん	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	756	20.9	23.6
29	木	○	郷土料理(福岡県) かしわごはん 丸天 うどん いなり和え	鶏肉 丸天 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 深ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 うどん	菜種油	746	31.8	18.7
30	金	○	食品について知ろう！(ココア) ココア揚げパン ひじきのサラダ 豆腐のミートソース煮	ハム 鶏肉 豆腐 牛肉 豚肉 大豆	牛乳 芽ひじき	人参 ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ えのき グリンピース にんにく	ココアパン 砂糖 でん粉	菜種油 ココア	779	31.1	33.8
※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。										平均栄養量		781 29.8 25.5
○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。										基準栄養量		830 13～20% 20～30%

※給食中止日 全学年：10月23日(金)