



10月

給食献立表

令和8年度

志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量		
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂			
1	木	○	麦ごはん 【カルシウムの多い献立】 呉汁 さんまみぞれ煮 小松菜のソテー	さんま みそ 豚肉 大豆 油揚げ ベーコン	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ	米 麦 じゃがいも	油	750	29.2	23.6
2	金	○	キャロットパン 【食物せんいの多い献立】 ワントンスープ メンチカツ ファイバーサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 ニラ	キャベツ きゅうり 千切り大根 コーン もやし きくらげ	パン ワントン 砂糖	油 ごま ごま油	762	28.1	33.2
5	月	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ 【ビタミンCの多い献立】	牛肉 ハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油	768	26.1	18.0
6	火	×	合唱コンクール ※給食はありません									
7	水	○	豚キムチご飯 【目の愛護デー】 焼売 春雨スープ 小松菜あえ ブルーベリーゼリー	豚肉 鶏肉 まぐろ	牛乳	人参 ニラ 小松菜	もやし しいたけ こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ ブルーベ リー しょうが にんにく レモン	米 麦 春雨 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	772	29.6	18.9
8	木	×	終業式 ※給食はありません									
9日(金) 秋休み												
13日(火) 秋休み												
14	水	×	始業式 ※給食はありません									
15	木	○	カツカレーライス 【新学期給食開始】 (麦ごはん カレー トンカツ) 大根のイタリアンサラダ	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 トマト	大根 玉ねぎ グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング	899	28.3	30.9
16	金	○	きなこあげパン 【カルシウムの多い献立】 ポトフ レモン醤油ドレッシングサラダ ほうれん草ムース	牛肉 ハム きな粉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー コーン レモン	パン じゃがいも 砂糖	油	749	31.2	23.8
19	月	○	雑穀ごはん 【食育の日の献立】 さつま汁 鮭の甘塩焼き れんこんきんぴら アップルコンポート	厚揚げ 鮭 鶏肉 みそ	牛乳	人参 いんげん	れんこん 白ねぎ こんにゃく ごぼう りんご	米 雑穀 さつまいも 砂糖	油 ごま	816	30.2	20.8
20	火	○	麦ごはん 【福岡の郷土料理:鶏すき】 魚そうめん汁 鶏すき もやしのごまあえ	豆腐 鶏肉 魚そうめん ちくわ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし 白ねぎ 玉ねぎ 糸こんにゃく えのきだけ	米 麦 砂糖	油 ごま	753	27.7	20.8
21	水	○	栗ごはん 【季節の献立:栗】 豚汁 白身魚の天ぷら ほうれん草のごま酢あえ	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐 白身魚 ハム	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	キャベツ 白菜 こんにゃく しいたけ えだまめ ごぼう 大根	米 くり さといも 砂糖	油 ごま	828	31.6	28.0
22	木	○	ひじきごはん 【カルシウムの多い献立】 こぎつねうどん 大豆のかりんとう揚げ	大豆 鶏肉 油揚げ かまぼ こ	牛乳 ひじき いりこ	人参 ねぎ	玉ねぎ	米 麦 うどん 砂糖 さつまいも	油 ごま 黒ごま	899	33.8	28.0
23	金	○	コッペパン いちごジャム【食物繊維の多い献立】 ラビオリスープ 鶏のねぎマヨ焼き スナッPEndウ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ねぎ	玉葱 白菜 スナッPEndウ	パン オリーブ油 エッグケア マヨネーズ		732	30.5	29.4
26	月	○	麦ごはん【旧2の4 3班作成献立】 小松菜とじゃこのふりかけ 肉じゃが ほうれん草のおひたし	豚肉 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 ほうれん草	もやし 絹さや 玉ねぎ 糸こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	735	26.4	13.5
27	火	○	麦ごはん 【福岡の郷土料理:だぶ】 だぶ さばのホイル焼き おかかあえ	鶏肉 さば かつお節	牛乳	人参	キャベツ ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく	米 麦 里いも 砂糖 ふ でん粉	油	750	33.6	18.6
28	水	○	麦ごはん 【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー りんご	豚肉 牛肉	牛乳	人参 にんにくの芽	もやし 白ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく りんご	米 麦 じゃがいも 春雨	油 ごま油	752	28.1	15.6
29	木	○	きのこごはん 【旧2の2 7班作成献立】 みそ汁 いわしの梅煮 白菜のおひたし	鶏肉 油揚げ いわし 豆腐 みそ かつお節	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草 ねぎ	はくさい 玉ねぎ えだまめ しいたけ こんにゃく しめじ	米 砂糖		734	31.2	24.2
30	金	○	コッペパン 【ハロウィン献立】 秋の実りシチュー あじフライ ハムと野菜のサラダ かぼちゃムース	鶏肉 あじ	牛乳 チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ 胡瓜 マッシュルーム にんにく レモン しめじ コーン	パン 小麦粉 さつまいも	油 バター	863	34.7	33.2
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。							今月の平均栄養量			785	29.9	24.7
※ 詳しい成分が必要な方はご連絡ください。							基準栄養量			830	13～ 20%	20～ 30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。

※ 給食中止日 3年生:16日(金)【1日総合学習】