

中学校 10月分 学校給食献立表



令和8年度

鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	献立			体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価 エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
		主食等	牛乳	副食	1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋類 砂糖	6群 油脂・種 実類		
1	木	ごはん	○	チキンチキンごぼう はんぺん汁	鶏肉 はんぺん	牛乳 わかめ	人参	しょうが ごぼう 枝豆 えのきたけ しいたけ	米 麦 でんぶん 小麦粉 砂糖	菜種油	789	★10月は「食品ロス削減月間」です。おもに食べ残しなどで食品を捨てる割合は、家庭や学校などで出る食品ロス全体の42%と言われています。食品ロスを少しでも減らすために、自分が食べきれぬ量を考へて食べる、苦手なものを少しでもがんばって食べてみるなど、一人一人ができることを考えてみましょう。
2	金	食パン チョコ大豆クリーム	○	スパゲティナポリタン アーモンドサラダ	豚肉	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく きゅうり キャベツ	食パン 砂糖	菜種油 チョコ大豆クリーム アーモンド	747	
5	月	ごはん	○	発芽玄米入りつくね 豚肉の高菜炒め けんちん汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 高菜漬け 大根 しいたけ	米 パン粉 砂糖 発芽玄米 里いも	ごま ごま油	748	
6	火	コッペパン	○	ポークストロガノフ ほうれん草とコーンのソテー	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも	菜種油	753	
7	水	麦ごはん (親子丼)	○	親子丼の具 ごぼうのごまマヨサラダ	鶏肉 卵 かまぼこ ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ きゅうり ごぼう 枝豆	米 麦 でんぶん 砂糖	ごま マヨネーズ	782	★10月10日は、目の愛護(あいご)デーです。目の働きをよくしてくれる栄養素には「ビタミンA」があります。ビタミンAは、緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。また、ブルーベリーにも目を良くする「アントシアニン」が含まれています。
8	木	ごはん	○	さばの塩焼き 茎わかめの金平 豆腐のみそ汁	さば さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ	米 砂糖	菜種油	712	
9	金	目の愛護デー献立 ワンローフパン ブルーベリージャム	○	鶏肉とレバーの甘辛がらめ 野菜スープ 10月10日は 目の愛護デー	鶏肉 鶏レバー ウインナー	牛乳	人参 小松菜	ブルーベリー キャベツ 玉ねぎ	ワンローフパン 砂糖 でんぶん 小麦粉 じゃがいも	菜種油 ごま	780	
12	月	スポーツの日										★14日は、鹿児島県の料理です。鹿児島県の名産品には「さつまいも」「桜島大根」「さつまあげ」「地鶏」「オクラ」や「きびなご」などがあります。「鶏飯(けいはん)」は、鶏肉・鶏卵などの具が入り、だし汁をご飯の上にかけて食べる、奄美地方の郷土料理です。
13	火	背割りコッペパン (チリドッグ)	○	チリコンカン マカロニサラダ	赤いんげん豆 大豆 豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	背割りコッペパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	菜種油 マヨネーズ	704	
14	水	鹿児島県の料理 ごはん (鶏飯)	○	きびなごフライ オクラときゅうりのごま和え 鶏飯の具	きびなご 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	オクラ 人参 ねぎ	玉ねぎ きゅうり しょうが 大根 しいたけ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	菜種油 ごま	720	
15	木	ごはん	○	しゅうまい 豚キムチ炒め 春雨スープ	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが にんにく キムチ もやし 白ねぎ えのきたけ きくらげ	米 でんぶん 砂糖 小麦粉 春雨	ごま油 ごま	748	
16	金	ねじりパン	○	ミートボールのトマト煮込み かぼちゃサラダ	大豆 鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり コーン	ねじりパン 砂糖 でんぶん じゃがいも	菜種油 マヨネーズ	736	
19	月	ごはん	○	厚焼き卵 切干大根のうま煮 じゃがべえ汁	卵 鶏肉 さつま揚げ ベーコン みそ	牛乳	人参 さやいんげん ねぎ	切干大根 玉ねぎ もやし	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	菜種油 豆乳バター	713	★暑さがやわらぎ、いっそう秋らしくなってきました。10月後半の給食では、きのこやさんま、さつまいもなど、秋の食べ物がたくさん登場します。
20	火	ワンローフパン りんごジャム	○	和風きのこスパゲティ チップスサラダ	鶏肉 ハム	牛乳	人参	りんご にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ 枝豆 コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	ワンローフパン 砂糖 スパゲティ ポテトチップス	菜種油 豆乳バター	704	
21	水	麦ごはん (ポークカレーライス)	○	ポークカレー フルーツ杏仁	豚肉 豆乳	牛乳	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ グリンピース りんご みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃがいも 杏仁ゼリー	菜種油	770	
22	木	ごはん	○	ジャージャー豆腐 春雨の酢の物	厚揚げ 豚肉 みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	米 砂糖 でんぶん 春雨	菜種油 ごま ごま油	808	★20日は、きのこたっぷりの和風スパゲティです。エリンギ、しめじ、マッシュルームの3種類のきのこが入っています。
23	金	パインパン	○	ホキのピザソース焼き ブロッコリーと豆のサラダ ポトフ風スープ	ホキ ツナ 大豆 ミックスビーンズ ウインナー 豆乳チーズ	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	パイン キャベツ 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも	菜種油	695	
26	月	中学校のみ ごはん(少なめ) ゆかりふりかけ	○	かしわうどん 切干大根サラダ	油揚げ 鶏肉 かまぼこ ハム	牛乳 ひじき	赤しそ 人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ 切干大根 コーン 枝豆	米 砂糖 うどん	マヨネーズ ごま	736	★29日は中国の料理です。日本と中国は古くから交流があり、人やものがさかんに行き来しました。漢字を使うことや、はしを使って食事をすることなど、文化や生活習慣で共通していることがたくさんあります。
27	火	柏型パン (ハンバーガー)	○	ハンバーグケチャップソース スライスチーズ/ゆで野菜 ABCミネストローネ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト 人参 パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ しめじ	柏型パン でんぶん 砂糖 じゃがいも アルファベットマカロニ	菜種油	730	いっぽう、国がとて広い国、同じ中国でも東西南北それぞれの地方で食文化が大きく変わっています。油淋鶏は広東地方の料理で、玉米湯は中国全土でよく食べられているスープです。
28	水	ごはん	○	さんまのゆずみそ煮 たくあん和え さつまいものみそ汁	さんま みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	大根 もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 米粉 さつまいも	ごま	732	
29	木	世界の料理 中国 ごはん	○	油淋鶏(ユーリンチー) 中華和え 玉米湯(ユイミータン)	鶏肉 ツナ ハム	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく しょうが 白ねぎ きゅうり キャベツ もやし コーン きくらげ	米 でんぶん 米粉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	826	
30	金	ミルクコッペパン	○	かぼちゃのシチュー ツナポテトサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	かぼちゃ 人参	玉ねぎ しめじ グリンピース きゅうり コーン	ミルクコッペパン じゃがいも 砂糖	菜種油 マヨネーズ	700	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★10月の鞍手町の地場産物は「キャベツ」を予定しています。

