



10月 学校給食献立表

令和8年度

中間市立中学校

日	曜	献立		主 食 品						エネルギー (kcal)
		主 食	副 食	主に体の組織をつくるもの 1群 (魚、肉、卵、豆・豆製品)	主に体の組織をつくるもの 2群 (牛乳、小魚、海藻)	主に身体の骨を築くもの 3群 (緑黄色野菜)	主に身体の骨を築くもの 4群 (その他の野菜、果物)	主にエネルギーになるもの 5群 (穀物、いも類、砂糖)	主にエネルギーになるもの 6群 (油脂類)	
1	木	ミルクコッパン	さつま芋のクリームシチュー ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉	ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 コーン	ミルクパン さつま芋 小麦粉	油 マーガリン	758
2	金	ご飯	いわしの生姜しょうゆかけ 野菜のおひたし じゃが芋のみそ汁	鰯	かつお節	牛乳	人参 ねぎ もやし 玉ねぎ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	702
5	月	麦ご飯	厚揚げのカレー煮 小松菜とちくわの和え物 手作りふりかけ	豚肉	厚揚げ ちくわ	牛乳	トマト 人参 小松菜	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 ごま	776
6	火	中華パンズ	皿うどん 豚の角煮 びわゼリー	豚肉	いか かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし 生姜	中華パンズ 揚げ麵 でん粉 砂糖 黒砂糖 ゼリー	油 ごま油	835
7	水	芋ご飯	きびなこのカリカリフライ ひじきと枝豆の酢の物 けんちん汁	豆腐	油揚げ	牛乳	人参 ねぎ 枝豆 ごぼう 大根 椎茸	米 さつま芋 こんにやく 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	737
8	木	食パン ブルーベリージャム	なす入りスパゲティミートソース イタリアンドレッシングサラダ	牛肉	豚肉 大豆	牛乳	人参 ねぎ キャベツ コーン	パン スパゲティ ブルーベリージャム 砂糖	オリーブオイル 油	801
目の愛護デー(10月10日)										
9	金	ご飯	さんまのかんろ煮 切り干し大根の炒め煮 小松菜のみそ汁	秋刀魚	天ぷら 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	米 砂糖	油	706
13	火	背割り コッパン	二色ドック (ウインナー、ポテトサラダ) かぼちゃのクリームスープ	ウインナー	牛乳	生クリーム	かぼちゃ パセリ	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	ノンエッグマヨネーズ 油 マーガリン	796
14	水	ご飯	とんかつ (一食とんかつソース) ゆで野菜 あさりのみそ汁	豚肉	あさり 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ キャベツ きゅうり えのき茸	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	776
15	木	黒糖コッパン	焼きそば ショールンボー 梨	豚肉	鶏肉 天ぷら かつお節	牛乳	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし 梨	黒糖パン 中華麵 小麦粉 でん粉	油	806
16	金	麦ご飯	ハヤシライス ハムのマリネ	牛肉	ハム	牛乳	人参 ねぎ トマト	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 マーガリン オリーブオイル	788
19	月	給食はありません								
20	火	麦ご飯	チキンカレー フルーツ&ゼリー	鶏肉	牛乳	ヨーグルト チーズ	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご レーズン みかん パイナップル 桃	米 麦 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	油 マーガリン	806
21	水	ご飯	鶏肉と大豆の揚げ煮 コーンと卵のスープ	鶏肉	大豆 卵 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	米 でん粉 砂糖	油	780
22	木	ソフトフランスパン カップバター	牛肉の赤ワイン煮 ペイザンヌスープ 米粉のガトーショコラ	牛肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ にんにく 白菜	ソフトフランスパン 砂糖 じゃが芋 米粉	バター 油	787
世界のはてまで行って給食 ～フランス～										
23	金	きのこご飯	野菜のみそマヨネーズ和え つくね団子汁 さつま芋チップス	鶏肉	油揚げ ちくわ みそ	牛乳	人参 ねぎ 椎茸 しめじ えのき茸 舞茸 キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ れんこん	米 砂糖 里芋 でん粉 さつま芋チップス	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	704
26	月	ご飯	ユースリナー 中華サラダ にらたまスープ	鶏肉	ハム 卵	牛乳	人参 にら 白ねぎ 生姜 にんにく きゅうり もやし 玉ねぎ 木くらげ	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	773
27	火	食パン りんごジャム	ホキのピザソース焼き こふき芋 コーンポタージュ	ホキ	白いんげん豆	牛乳	ピーマン チーズ パセリ 生クリーム	パン じゃが芋 りんごジャム 小麦粉	油 マーガリン	753
28	水	菜飯	丸天うどん 大豆の磯煮	鶏肉	豚肉 天ぷら 大豆	牛乳	大根菜 人参 ねぎ いんげん	米 砂糖 うどん	油	760
29	木	背割り コッパン	パンキンサラダ 肉団子のスープ りんご	鶏肉	豚肉 ハム	牛乳	かぼちゃ 人参 ねぎ 玉ねぎ きゅうり 白菜 椎茸 生姜 白ねぎ りんご	パン 春雨 でん粉	油 ごま油	736
30	金	ご飯	豚肉とじゃが芋の煮物 焼きししゃも たくあん和え	豚肉	牛乳	ししゃも	人参 いんげん キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 こんにやく	油 ごま	708

☆ 天候または食材の都合、学校行事の変更、施設設備の都合により、献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。



10月は、
フランス



10月の「世界のはてまで行って給食」は、「フランス」です。お楽しみに♪

○ソフトフランスパン

フランスパンをアレンジして生まれたパンです。本場では、フランスパンをソースやスープにつけて食べます。

○牛肉の赤ワイン煮

フランスの伝統的な料理で赤ワインを使って牛肉をやわらかく煮込んだ料理です。特別な日のメインディッシュやおもてなし料理として好まれています。

○ペイザンヌスープ

フランスの家庭で作られてきた野菜スープです。ペイザンヌは、フランス語で「田舎風」という意味もありますが、フランス料理では野菜を1cm角の薄い正方形にする切り方を指します。

○ガトーショコラ (米粉のガトーショコラ)

フランス生まれのチョコレート焼き菓子です。給食では、米粉と豆乳でできたしっとりとしたガトーショコラが登場します。