



10月献立表

令和8年度 梅丘中学校 校長 石綿 健一郎

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
2 金	ごはん もずく汁 たまご焼き 野菜の甘酢和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,もずく,鶏肉,鶏卵	米,油,さとう	ねぎ,にんじん,たまねぎ キャベツ,きゅうり	734 kcal 33.6 g
5 月	セサミパン 鶏肉とキャベツのスープ 魚のバジル焼き カラフルサラダ	○	牛乳,鶏肉,さわら	セサミパン,油 オリーブ油,さとう	にんじん,たまねぎ キャベツ,バジル,もやし きゅうり,パプリカ	739 kcal 43.4 g
6 火	ごはん(半つき) 中華風コーンスープ 家常(ジャージャン)豆腐 果物(りんご)	旬の食材 りんご ○	牛乳,鶏肉,鶏卵,豚肉,生揚げ	米,半つき米,でん粉,油 さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,たけのこ コーン缶,ねぎ,こまつな にんにく,しょうが,干しいたけ ピーマン,りんご	893 kcal 39.6 g
7 水	栗おこわ みそ汁 カレイのから揚げ おかか和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,カレイ,粉かつお	もち米,米,栗,ごま さとう,でん粉,小麦粉,油	にんじん,だいこん,ねぎ しょうが,白菜,きゅうり	758 kcal 35.0 g
8 木	ハヤシライス バリバリサラダ ピーチヨーグルト	○	牛乳,豚肉,生クリーム ヨーグルト	米,油,じゃがいも,バター 小麦粉,さとう,しゅうまいの皮	にんにく,しょうが,セロリ たまねぎ,にんじん,しめじ キャベツ,だいこん,きゅうり もも缶	872 kcal 24.8 g
9日(金) 合唱コンクールのため給食はありません						
13 火	親子丼 キャベツの塩昆布和え 果物(柿)	旬の食材 柿 ○	牛乳,鶏肉,鶏卵,塩昆布	米,さとう,でん粉	たまねぎ,こんにゃく にんじん,みつば,キャベツ きゅうり,柿	775 kcal 30.5 g
14 水	ごはん 吉野汁 黒むつの煮つけ 野菜のごま和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 鶏肉,油揚げ,豆腐,黒むつ	米,でん粉,さとう,ごま	だいこん,ねぎ,こまつな もやし,にんじん,ほうれんそう	771 kcal 37.3 g
15 木	みそラーメン 小松菜と大根の和え物 バナナコッタ	○	牛乳,豚肉,粉寒天,ゼラチン 生クリーム,練乳	中華めん,ごま油,油,バター さとう,ブルーベリージャム	にんにく,しょうが,にんじん キャベツ,ねぎ,もやし コーン缶,こまつな,だいこん きゅうり,りんごジュース	785 kcal 29.6 g
16 金	メープルトースト サーモンチャウダー プーティン	世界の料理献立 【カナダ】 ○	牛乳,鶏卵,サーモン,チーズ	食パン,さとう,バター メープルシロップ,油,小麦粉 じゃがいも	にんじん,たまねぎ マッシュルーム,ほうれんそう	866 kcal 36.2 g
19 月	麦ご飯 むらくも汁 さばのカレー焼き もやしと青菜のお浸し	3年生 修学旅行	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,鶏卵,さば	米,おおむぎ,でん粉,油	ねぎ,にんじん,白菜,しょうが チンゲンサイ,もやし	821 kcal 35.7 g
20 火	ちゃんこうどん たこべったん 果物(みかん)	給食 試食会	牛乳,こんぶ,かつおぶし さばぶし,鶏肉,油揚げ,たこ 鶏卵,粉かつお	うどん,油,さといも,小麦粉	干しいたけ,だいこん,にんじん 白菜,ねぎ,コーン缶,キャベツ みかん	867 kcal 38.3 g
21 水	ナンピザ 豆乳スープ ほうれん草とコーンのサラダ バインゼリー	給食 試食会	牛乳,ウインナー,チーズ 鶏肉,豆乳,粉寒天	ナン,油,さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン しょうが,にんじん,白菜 しめじ,もやし,ほうれんそう コーン缶,バインジュース	807 kcal 34.6 g
22 木	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼 ゆかり和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 生揚げ,鶏肉	米,塩こうじ,油	にんじん,キャベツ,ねぎ こまつな,白菜,きゅうり	749 kcal 34.7 g
23 金	パエリア ミネストローネ 野菜と鶏肉のサラダ	○	牛乳,えび,いか,あさり ベーコン,いんげん豆,鶏肉	米,油,バター,じゃがいも オリーブ油,さとう,マカロニ ごま油,ごま	たまねぎ,トマト缶,にんじん マッシュルーム,グリーンピース パプリカ,にんにく,キャベツ もやし,きゅうり,チンゲンサイ	816 kcal 33.2 g
26 月	ごはん トッポギスープ 韓国風豚焼肉 ナムル	○	牛乳,豚肉,鶏卵	米,トック,でん粉,油 さとう,ごま油,ごま	にんじん,白菜,ねぎ,こまつな にんにく,たまねぎ,エリンギ もやし,にら	820 kcal 38.2 g
27 火	ぶどうパン レンズ豆のスープ 巣ごもりたまご ジャーマンポテト	○	牛乳,鶏肉,レンズ豆 鶏卵,ベーコン	ぶどうパン,油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ 白菜,いんげん,キャベツ ほうれんそう	765 kcal 40.2 g
28 水	子ぎつねご飯 豚汁 焼きししゃも 即席漬	旬の食材 さといも ○	牛乳,鶏肉,油揚げ,豚肉 かつおぶし,さばぶし 豆腐,ししゃも	米,おおむぎ,さとう 油,さといも	にんじん,いんげん だいこん,ごぼう,こんにゃく キャベツ,きゅうり,しょうが	773 kcal 34.7 g
29 木	わかめご飯 五目煮 和風サラダ	○	牛乳,わかめ,豚肉,生揚げ うずら卵	米,油,じゃがいも さとう,ごま油	ごぼう,こんにゃく,にんじん たけのこ,たまねぎ,いんげん だいこん,きゅうり	802 kcal 31.4 g
30 金	麦ご飯 中華スープ ジャンボぎょうざ 中華和え	○	牛乳,鶏肉,豆腐,豚肉	米,おおむぎ,油,ごま油 ぎょうざの皮,でん粉 小麦粉,さとう,ごま	にんにく,しょうが,にんじん ねぎ,白菜,キャベツ,にら もやし,きゅうり,チンゲンサイ	776 kcal 26.8 g
31 土	キャロットクリームライス 地中海風サラダ フルーツポンチ	旬の食材 にんじん ○	牛乳,鶏肉	米,油,バター,小麦粉 ごま,オリーブ油,さとう	にんじん,たまねぎ,にんにく キャベツ,きゅうり グリーンピース みかん缶,もも缶,パイン缶	835 kcal 23.2 g
今月の栄養価 エネルギー 801kcal たんぱく質 34.1g (基準27.0~41.5g)						

※ 食材の購入・入荷などの都合により、材料などを変更する場合がありますが、ご了承ください。