令和８年度　10月給食予定献立表

宝木中学校

給食回数・　19回
（米14回・パン麺5回）

日	曜	学校園	献立名	主に体の組織をつくる食品群 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる食品群 2群 牛乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える食品群 4群 その他の野菜 果物	主に体のエネルギーになる食品群 5群 穀類・いも類・砂糖	主に体のエネルギーになる食品群 6群 油脂類	基準値 エネルギー 830Kcal たんぱく質 約31~34ｇ前後 脂質 約23ｇ前後 塩分 2.5ｇ	
1	木		ごはん　牛乳		牛乳			米			880
			ハッシュドポーク	豚肉		トマト・パセリ	玉ねぎ・エリンギ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	小麦粉	バター	赤ワイン	30.6
			ゆでやさい			ほうれん草・にんじん	キャベツ・コーン				23.2
			セノビーゼリー		乳製品			砂糖			2.5
2	金		きなこ揚げパン　牛乳	きなこ	牛乳			パン・砂糖	米油		847
			プレーンオムレツ	卵					サラダ油		30.1
			粉ふきいも		青のり・粉チーズ			じゃがいも			32.5
			白菜とあさりのスープ	あさり		にんじん・小松菜	白菜・まいたけ・ねぎ	砂糖			3.1
5	月		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			860
			さんまみぞれ煮		さんま		大根	砂糖			31.4
			鶏肉と切干大根の炒め物	鶏肉		にんじん・いんげん	切干大根・にんにく	砂糖	ごま・ｻﾗﾀﾞ油	七味唐辛子	24.7
			みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ・煮干粉	小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		（鰹節）	2.7
6	火		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			873
			にらまんじゅう	豚肉		にら	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜	小麦粉	米油		30.3
			拌三糸			ほうれん草	キャベツ・きゅうり・もやし	春雨	ごま		26.8
			マーボー豆腐	豆腐・豚肉・みそ		にら・にんじん	ねぎ・しいたけ・竹の子・生姜・にんにく	澱粉	ごま油		3.1
7	水		セルフドッグパン　セルフ「ホットドッグ」					パン		ｹﾁｬｯﾌﾟ＆ﾏｽﾀｰﾄﾞ　ｶﾚｰ粉	875
			ウインナー・キャベツ　牛乳	ｳｲﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞ	牛乳		キャベツ		サラダ油		31.0
			ABCスープ　♪文化祭	うずら卵・ﾊﾞｰｺﾝ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・もやし	じゃがいも・ﾏｶﾛﾆ			37.0
			お米のムース	卵・大豆	乳製品			砂糖			3.7
8	木		麦入りごはん　わかめふりかけ		わかめ　牛乳			米・麦			780
			焼き魚（ほっけの文化干し）　牛乳	ほっけ							30.5
			からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま		18.9
			千瓢の卵とじ　1-4ﾘｸｴｽﾄﾃﾞｻﾞｰﾄ	豆腐・卵・みそ	煮干粉・わかめ	ほうれん草・にんじん	かんぴょう・玉ねぎ	小麦粉・砂糖	ﾊﾞﾀｰ・ﾁｮｺﾚｰﾄ	（鰹節）	2.5
9	金		麦入りご飯　牛乳		牛乳			米・麦			812
			豚肉の生姜焼き	豚肉			玉ねぎ・しょうが				34.8
			浅漬け			小松菜・にんじん	白菜		ごま		21.5
			五目きんぴら	ちくわ・鶏肉	茎わかめ	にんじん・大根葉	大根・ごぼう・こんにゃく	砂糖	サラダ油	七味唐辛子	3.2
15	木		五穀ごはん　牛乳		牛乳			米・雑穀			886
			ポークカレー	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜	じゃがいも	サラダ油	香辛料	30.8
			こんにゃくサラダ ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		海藻類		キャベツ・もやし・コーン・こんにゃく			青じそﾄﾞﾚ	22.2
			いちごヨーグルト		ヨーグルト						3.1
16	金		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			838
			厚焼玉子	たまご				砂糖			33.4
			キムチあえ			にら	もやし・えのき			キムチ素	21.9
			高野豆腐の煮物	高野豆腐・鶏肉		にんじん	しいたけ・ごぼう・こんにゃく	砂糖	サラダ油		2.9
19	月		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			807
			ハンバーグ　和風きのこソース	豚肉・鶏肉・牛肉		青じそ	玉ねぎ・大根・舞茸・たもぎ茸・えのき・しめじ	砂	サラダ油		30.8
			味噌汁　冷凍みかん	豆腐・みそ・油揚	煮干粉　のり	小松菜	白菜・ねぎ・生姜　みかん				20.7
			熊本県産焼きのり　熊本応援のり		のり						2.5
20	火		ごはん　まいたけごはんの具	油揚げ		にんじん	まい茸・ごぼう・しらたき	米　砂糖			855
			牛乳		牛乳						32.2
			厚揚げのみそマヨガーリック焼き	厚揚げ・みそ	粉チーズ		にんにく		マヨネーズ		26.7
			磯辺あえ		のり	ほうれん草・にんじん	キャベツ・もやし				2.3
21	水		シナモントースト					ﾊﾟﾝ・砂糖	ﾏｰｶﾞﾘﾝ	シナモン	834
			牛乳		牛乳						32.1
			チリコンカン　メキシコの家庭料理	鶏肉・大豆・いんげん豆・ひよこ豆		トマト・にんじん	玉ねぎ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ		サラダ油	ﾁﾘｿｰｽ	30.3
			ゆで野菜　柑橘ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ			ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・にんじん	キャベツ		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		3.1
22	木		麦入りご飯　うるま市交流2周年 沖縄県の名物料理					米・麦			812
			タコライスの具	豚肉	チーズ	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・レタス		サラダ油	香辛料	30.5
			牛乳		牛乳						23.6
			もずくスープ　シークワサーゼリー	豆腐	もずく	にんじん・小ねぎ	生姜　シークワサー果汁	砂糖		（鰹節）	2.2
23	金		いりこ菜飯　牛乳		じゃこ　牛乳		青菜	米			787
			焼き栗コロッケ　十三夜メニュー					さつまいも・栗・小麦粉	米油		33.8
			しらたきのごま酢あえ			ほうれん草・にんじん	キャベツ・しらたき	砂糖	ごま		19.6
			みそけんちん汁　月見ゼリー	豆腐	煮干粉	にんじん	大根・ごぼう・ねぎ・こんにゃく	里芋　砂糖		（さば節）	3.0
26	月		ナシゴレン　牛乳	鶏肉・えび・卵	牛乳	にんじん・ピーマン	玉ねぎ・にんにく	米	サラダ油	ﾅﾝﾌﾟﾗｰ・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	843
			野菜のにんにくあえ　インドネシア風チャーハン			にんじん	キャベツ・もやし・にんにく		ごま油		35.1
			ソトアヤム（ﾋﾞｰﾌｽｰﾌﾟ）	鶏肉・かまぼこ		セロリ葉・にんじん・にら	ねぎ	ビーフン			26.5
			3-1ﾘｸｴｽﾄﾃﾞｻﾞｰﾄ	たまご	乳製品		いちごﾋﾟｭｰﾚ	小麦粉・砂糖	サラダ油		3.5
27	火		ゆかりごはん　牛乳		牛乳	赤しそ		米			891
			いかor鶏肉揚げ　さつまいもがらめ	いか又は鶏肉		パセリ		さつまいも・澱粉	米油		32.0
			坦々春雨スープ　選択給食から食料問題をみてみよう	豚肉		にんじん・にら	白菜・えのき・なめこ・しめじ・まいたけ	春雨			34.0
			りんごｾﾞﾘｰ　又は　オレンジｾﾞ				りんご　または　オレンジ	砂糖			2.9
28	水		米粉チーズパン　牛乳		チーズ　牛乳			パン			890
			スパゲティナポリタン	豚肉・ハム		ﾄﾏﾄ・にんじん・ﾋﾟｰﾏﾝ	玉ねぎ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	スパゲティ	オリーブ油		35.2
			水菜のサラダ　ゆずﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ			水菜・ほうれん草	きゅうり・コーン・ゆず果汁				28.0
			手作りブラマンジェ　フランスのデザート		牛乳・生ｸﾘｰﾑ		いちご・ﾚﾓﾝ	ｺｰﾝｽﾀｰﾁ・砂糖			3.3
29	木		ごはん　牛乳		牛乳			米			806
			きびなごのカリカリフライ		きびなご			じゃがいも・米粉	米油		30.1
			厚揚げと鶏肉のみそ炒め	厚揚げ・鶏肉・みそ		にら・にんじん	はくさい・ねぎ・しめじ・生姜	砂糖	サラダ油	豆板醤	23.7
			切干大根のぽん酢あえ			ほうれん草・にんじん	切干大根・キャベツ		ごま	ぽん酢	2.4
30	金		胚芽パン　牛乳		牛乳			胚芽パン			898
			かぼちゃのシチュー	鶏肉	牛乳・チーズ	かぼちゃ・にんじん・ﾊﾟｾﾘ	玉ねぎ	小麦粉	バター		33.5
			ゆで野菜　おろし玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ			ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	キャベツ・ｶﾘﾌﾗﾜｰ・玉ねぎ		サラダ油	唐辛子	33.5
			ハロウィンゼリー				みかん果汁・ぶどう果汁	砂糖			2.7

都合により献立を変更する場合があります。

「十三夜」は十五夜に次いで美しい月とされていて、栗や豆の収穫期に当たるため、別名「栗名月」「豆名月」といいます。十三夜は旧暦の9月13日で、現代の暦では年ごとに異なり、今年は10月23日（金）です。

今月のミネラル平均
カルシウム　:451mg
鉄分　:5.3 mg

今月のセレクト給食は、選んだ食品の生産地から、食料自給率や食品ロスなど、日本の食糧問題について、考えるきっかけにする予定です。当日はスライドを使って説明をしますので聞いてくださいね。

～間食について～
間食の量は1日総エネルギーの10～15%が目安です。食べる量と時間を決め、不足栄養素が補えるものが食べられるとgood。

1日の総エネルギー15%は、中学生なら250Kcal前後です

りんご 1個（200g）	114kcal	牛乳 200ml	141kcal	クッキー 1枚	45kcal
バナナ 1本(120g)	103kcal	ヨーグルト80g	50kcal	チョコレート 1粒	20kcal
みかん 1個(80g)	36kcal	りんごジュース 200ml	86kcal	ポテトチップス 1袋（８０ｇ）	443kcal
キウイフルーツ 1個（60g）	35kcal	コーラ 200ml	92kcal	揚げせんべい 1枚（10ｇ）	50kcal
いちご 1粒(15g)	5kcal	コーヒー牛乳 200ml	95kcal	チューイング キャンディ1粒	20kcal