



令和8年度10月分中学校給食献立表



狛江市立中学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1	木	ご飯 牛乳 鶏肉の西京焼き こんにやくサラダ かきたま汁	米 上白糖 なたね油 ごま油 白いりごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 白みそ 赤みそ わかめ 木綿豆腐 鶏卵	こんにやく 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	768 kcal 38.4 g 18.7 g	 9日 目の愛護デー 10月10日は『目の愛護デー』です。10という数字を横にして2つ並べると、目とまゆ毛の形に見えることからこの日になったようです。 目の健康に関わる栄養素や機能成分には、ビタミンA、βカロテン、ルテインなどがあり、人参、ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリー、レバー、うなぎに含まれています。 目は一生使う大切なものです。ぜひ、この機会に目の健康について考えてみませんか？
2	金	ごまハニートースト 牛乳 ポークチュー イタリアンサラダ	パン 白すりごま はちみつ なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 キャベツ	806 kcal 29.3 g 40.2 g	
5	月	すきやき丼 牛乳 野菜のゆかり和え みそ汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 押し豆腐 赤みそ 白みそ 油揚げ	にんにく 生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ しらたき 長ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり粉 白菜 しめじ	771 kcal 36.0 g 23.5 g	
6	火	鶏南蛮うどん 牛乳 和風サラダ いももち	うどん なたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 赤みそ	人参 大根 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 練り梅	801 kcal 35.8 g 27.0 g	
7	水	キムチクッパ 牛乳 焼きビーフン 梨	米 なたね油 白いりごま ビーフン ごま油	牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン	にんにく たけのこ水煮 人参 干し椎茸 白菜キムチ チンゲン菜 長ねぎ 玉ねぎ もやし にら 梨	760 kcal 30.3 g 22.8 g	
8	木	ご飯 牛乳 さばのかわりソースかけ 揚げごぼうサラダ 沢煮椀	米 なたね油 上白糖	牛乳 さば 豚肉 絹豆腐	生姜 玉ねぎ ごぼう キャベツ 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ	747 kcal 35.1 g 23.2 g	 16日 世界食料デー 10月16日は国連が制定した「世界食料デー」です。世界の食料について考える日です。 捨てられてしまう食料もある中で、世界の10人に1人がお腹を空かせている人もいます。日頃の生活を振り返り、自分にできる事など考えてみましょう。
9	金	マーボーじゃが丼 牛乳 中華ツナサラダ みかん	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ ツナ	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 にら 大根 もやし 小松菜 みかん	793 kcal 27.8 g 26.7 g	
13	火	じゃこ菜飯 牛乳 鶏むね肉の唐揚げ 野菜のおかか和え にらたま汁	米 なたね油 小麦粉 片栗粉	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ 粉かつお 豚肉 鶏卵	野沢菜漬け 生姜 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜 人参 玉ねぎ にら	775 kcal 43.7 g 24.4 g	
14	水	ミートソーススパゲッティ 牛乳 洋風揚げ豆サラダ 柿	スパゲッティ なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 もやし 小松菜 柿	779 kcal 31.3 g 27.9 g	
15	木	ガバオライス 牛乳 バリバリサラダ トムヤムクン風トマトスープ	米 なたね油 上白糖 ワンタンの皮 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 コーン トマト缶詰 白菜 レモン果汁	777 kcal 32.9 g 24.7 g	
16	金	ご飯 牛乳 さわらの照り焼き 野菜炒め 豚汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油 緑豆春雨 じゃが芋	牛乳 さわら 鶏肉 豚肉 赤みそ 白みそ 絹豆腐	生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 もやし チンゲン菜 ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	751 kcal 39.7 g 21.4 g	 23日 十三夜メニュー 10月23日は『十三夜』です。給食では「お月見白玉汁」を提供します。 かぼちゃは、蒸してつぶしてと、工程はたくさんありますが、キレイなお月様になるように、白玉粉とかぼちゃをよく混ぜ、丁寧に丸めて作りました。目で見ても楽しみながら食べてください。
19	月	ご飯 牛乳 つくね焼き ごま和え みそ汁	米 ごま油 パン粉 上白糖 白すりごま	牛乳 鶏肉 押し豆腐 白みそ 赤みそ わかめ 油揚げ	長ねぎ 人参 生姜 キャベツ 小松菜 大根	783 kcal 35.8 g 24.9 g	
20	火	ガーリックライス 牛乳 サーモンのポワレマスタードソース コールスローサラダ ABCスープ	米 なたね油 はちみつ 上白糖 片栗粉 じゃが芋 マカロニ	牛乳 さけ ツナ ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 レモン果汁 キャベツ コーン 白菜	753 kcal 34.2 g 20.6 g	
21	水	チキンカレーライス 牛乳 キャロットソースサラダ りんご	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし コーン りんご	770 kcal 26.7 g 21.0 g	
22	木	家常豆腐丼 牛乳 大根のナムル 中華風わかめスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 鶏肉 わかめ 木綿豆腐	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ 大根 小松菜 白菜	775 kcal 35.9 g 26.2 g	
23	金	ご飯 牛乳 手作りふりかけ 豆入り肉じゃが お月見白玉汁	米 三温糖 なたね油 じゃが芋 上白糖 白玉粉	牛乳 塩昆布 かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 大豆 かまぼこ	生姜 玉ねぎ 人参 こんにやく 枝豆 えのき茸 かぼちゃ 長ねぎ 小松菜	752 kcal 35.9 g 14.5 g	 教育委員会のHPに給食の写真を掲載しています。
26	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 揚げじゃがサラダ すまし汁	米 なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 大豆 高野豆腐 赤みそ 鶏肉	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ 大根 きゅうり えのき茸 小松菜	769 kcal 33.6 g 24.7 g	
27	火	ご飯 牛乳 蒸し鶏の玉ねぎソース 中華風揚げ豆サラダ 春雨スープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 豚肉	生姜 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 人参 長ねぎ 小松菜	753 kcal 34.4 g 18.5 g	
28	水	ハヤシライス 牛乳 じゃこサラダ 柿	米 なたね油 上白糖 小麦粉	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 キャベツ もやし 柿	765 kcal 29.7 g 20.5 g	
29	木	ご飯 牛乳 いかの竜田揚げ 野菜の甘酢和え みそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 いか 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ 木綿豆腐	生姜 キャベツ 人参 もやし 大根 長ねぎ	752 kcal 36.4 g 21.6 g	
30	金	セルフハンバーガー 牛乳 ハニーサラダ ミネストローネ	ミルクパン なたね油 パン粉 上白糖 じゃが芋 はちみつ マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 コーン にんにく トマト缶詰 白菜 さやいんげん	760 kcal 33.2 g 35.6 g	

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。