10月献立予定表

2026年

※予定献立表は、おもな材料のみ記載されています。 食物アレルギーの原因食品の確認は、必ず食物アレルギー対応の詳細献立表で、ご確認をお願いいたします。

中学校
神崎町給食センター

日	曜日	献立名 主食	牛乳	おかず	主な材料とその働き【赤】主に体の組織をつくる 1群	【赤】2群	【緑】主に体の調子を整える 3群	【緑】4群	【黄】主にエネルギーとなる 5群	【黄】6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質（ｇ） 食塩相当量(g)
1	木	バンズパン（スライスチーズ）	○	ハンバーグきのこソース ピーンズサラダ コンソメスープ	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ 人参	えのき　きゅうり マッシュルーム 枝豆　コーン 玉ねぎ　キャベツ	パン 砂糖	ドレッシング サラダ油	827 36.6 35.3 4.1
2	金	☆**ご飯**	○	チキンカレー レモンドレッシングサラダ 食べ比べりんご	鶏肉 いんげん豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ　きゅうり にんにく キャベツ　枝豆 レモン　りんご	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 カレールウ オリーブオイル	798 25.2 22.0 2.2
5	月	ごはん	○	豚キムチ丼 れんこんゴマドレッシングサラダ アセロラミルク	豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参 パプリカ にら	にんにく　玉ねぎ 白菜　えのき　もやし キャベツ　れんこん きゅうり　枝豆	米 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま ごま油 ドレッシング	834 28.8 26.8 2.6
6	火	ごはん（しそひじき）	○	ねぎ入り玉子焼き じゃが芋のみそ炒め 白玉汁	卵　かつお節 豚肉　みそ かまぼこ なると　鶏肉	牛乳 こんぶ ひじき	小松菜 人参	枝豆 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 白玉	サラダ油	801 31.2 17.8 2.7
7	水	☆**ご飯**	○	さばのしょうが煮 切干大根の煮物 豚汁	さば　ちくわ かつお節 油揚げ 豚肉　みそ	牛乳 こんぶ	人参	干しいたけ こんにゃく　大根 ごぼう　長ねぎ 切干大根	米 砂糖 里芋	サラダ油	755 35.1 19.5 2.6
8	木	横割り コッペパン	○	豆乳コロッケ コールスローサラダ チリコンカン	豚肉 鶏肉　大豆 豆乳 いんげん豆	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン　にんにく 玉ねぎ　枝豆	パン パン粉 小麦粉 米粉	大豆油 ドレッシング サラダ油	861 36.7 30.7 3.3
9	金	☆目の愛護デー給食☆ ☆**ご飯**	○	えびカツ 人参とちくわの炒め煮 かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	えび　たら ちくわ　みそ 厚揚げ かつお節	牛乳 こんぶ	人参 かぼちゃ	こんにゃく キャベツ 玉ねぎ えのき	米　ゼリー 砂糖 小麦粉 パン粉	大豆油 サラダ油 ごま ごま油	754 29.7 15.8 3.0
13	火	ごはん	○	ハヤシライス ジャーマンポテト 元気ヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 しょうが　にんにく	米 じゃが芋	サラダ油 ハヤシルウ 生クリーム バター	856 29.2 25.3 2.1
14	水	☆**ご飯**	○	豚肉のしょうが焼き 磯和え キャベツのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 のり こんぶ	ほうれん草 人参	にんにく　もやし しょうが えのき　キャベツ 玉ねぎ　長ねぎ	米 砂糖	サラダ油	787 32.9 27.7 2.7
15	木	コッペパン	○	鶏肉のハニーマスタード焼き グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー かぼちゃ さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン はちみつ	ドレッシング バター 生クリーム	810 32.6 32.5 3.3
16	金	☆**ご飯**	○	鶏丼 さつま芋のサラダ オレンジ	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 長ねぎ えのき　オレンジ	米 砂糖 さつま芋	サラダ油 ドレッシング	857 35.6 23.9 2.3
19	月	ごはん	○	マーボー豆腐 マヨドレサラダ ココアウエハース	豆腐 豚肉 大豆 みそ　ちくわ	牛乳	人参 ピーマン パプリカ　にら さやいんげん	干しいたけ にんにく　きゅうり 長ねぎ　コーン 切干大根	米 砂糖 澱粉 ウエハース	サラダ油 ごま油 ドレッシング	826 33.1 26.0 2.8
20	火	ごはん	○	赤魚の一夜干し のりマヨしょうゆ和え 豚肉と野菜のみそ煮	赤魚 ツナ　厚揚げ 豚肉 みそ　かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	キャベツ れんこん　冬瓜 こんにゃく 枝豆　しょうが	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 卵なしマヨネーズ	840 39.1 27.3 2.0
21	水	☆**ご飯**	○	揚げぎょうざ バンバンジーサラダ 白菜のトロトロ煮 ひとくちぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 ひじき	人参 にら	もやし　玉ねぎ きゅうり　しょうが たけのこ　白菜　しめじ 干しいたけ　キャベツ	米 ぎょうざの皮 澱粉 ゼリー	大豆油 ドレッシング サラダ油 ごま油	765 29.9 23.6 2.2
22	木	食パン（チョコパテ）	○	オムレツトマトソース ポテトソテー チキンスープ	たまご ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ 枝豆 にんにく キャベツ　コーン	パン 砂糖 じゃが芋 チョコパテ	オリーブオイル バター	759 30.0 28.6 3.7
23	金	☆**ご飯**	○	子持ちししゃもフリット ほうれん草ともやしのおかか和え 鶏じゃが メープルビーンズ	ししゃも かつお節 鶏肉 大豆	牛乳 あおさ	ほうれん草 人参 さやいんげん	もやし 玉ねぎ しらたき	米　砂糖 じゃが芋 小麦粉 澱粉	ごま油 サラダ油 大豆油	813 28.3 25.3 2.3
26	月	わかめごはん	○	紫芋もち 焼肉サラダ すいとん汁	豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ こんぶ		しょうが　もやし　大根 にんにく　コーン　ごぼう きゅうり　こんにゃく 干しいたけ　長ねぎ	米　すいとん 紫芋もち 砂糖 里芋	サラダ油 ごま油 ごま	753 25.6 18.3 2.8
27	火	ごはん	○	豚肉のレモンソースがけ 切干大根のナムル 大根と冬瓜のみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 こんぶ	小松菜 人参	きゅうり　えのき 大根　もやし 切干大根 冬瓜　レモン	米 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま	764 31.3 25.3 2.3
28	水	☆神崎おいしいもの給食☆ ☆**ご飯**	○	さんまの南蛮漬け 野菜のツナごま和え さつま芋入りみそ汁	さんま ツナ　みそ 油揚げ かつお節	牛乳 こんぶ	パプリカ 小松菜 人参	玉ねぎ えのき　しめじ キャベツ れんこん　長ねぎ	米 砂糖 さつま芋 澱粉	大豆油 ごま	822 29.6 27.2 2.7
29	木	ゆで中華めん	○	みそラーメンの汁 にらまんじゅう ポテトサラダ	豚肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ 人参 にら	もやし　コーン 玉ねぎ　キャベツ 長ねぎ にんにく　きゅうり	中華めん じゃが芋 砂糖 にらまんじゅうの皮	サラダ油 ごま油 卵なしマヨネーズ	752 31.8 22.9 2.5
30	金	☆**ご飯**	白ぶどう&ほうれん草	ハムチーズサンドフライ れんこんのベーコンソテー かぼちゃの米粉クリームシチュー パンプキンババロア	ハム ベーコン 鶏肉 いんげん豆	チーズ 牛乳 スキムミルク	かぼちゃ 人参	れんこん　玉ねぎ キャベツ にんにく　コーン マッシュルーム	米　米粉 パン粉 小麦粉 ババロア	大豆油 オリーブオイル バター 生クリーム	890 23.5 26.8 2.4

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
裏面もご覧ください。

給食のご飯について
○ 月曜日・火曜日：神崎町産のコシヒカリ　「ごはん」
○ 水曜日・金曜日：神崎町産の特別栽培米のコシヒカリ　「☆**ごはん**」

学校給食摂取基準	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830kcal 27.0～41.5ｇ 18.4～27.7ｇ 2.5g未満