

令和8年度

神川町学校給食センター

10月学校給食献立予定表

中学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1	木	子どもパン	牛乳	スパゲッティミートソース チキンの香草焼き フルーツのゼリー和え	牛乳 豚ひき肉 鶏むね肉	子どもパン 油 薄力粉 スパゲッティ 香草ミックス アセロラジュレ ダイスゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム フルーツミックス	968	47.2
2	金	ごはん	牛乳	チキンカレー 星のコロッケ コーンサラダ 和風ドレッシング	牛乳 鶏むね肉 するりん花豆 脱脂粉乳	精白米 油 じゃがいも 米粉 星型コロッケ 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ソテーオニオン チャツネ コーン キャベツ	898	30.3
5	月	地粉うどん	牛乳	さんびらうどんの汁 大学芋③ グリーンサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚もも肉	地粉うどん 油 こんにゃく いりごま ごま油 さつまいも乱切り 三温糖 片栗粉 玉ねぎドレッシング	しょうが ごぼう にんじん 長ねぎ こまつな ほうれん草 キャベツ きゅうり	788	23.9
6	火	ごはん	牛乳	肉じゃが さばの南部焼き グレープフルーツ	牛乳 豚もも肉 さば南部焼き	精白米 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ いんげん グレープフルーツ	843	37.1
7	水	ごはん 神川中 希望献立	牛乳	にらたま汁 鶏肉の唐揚げ② かみかみサラダ お米のタルト	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 卵 鶏もも肉 殺菌凍結卵 ささいか	精白米 片栗粉 薄力粉 油 いりごま ごま油 三温糖 お米のタルト	にんじん えのきたけ 長ねぎ にら きゅうり だいこん	902	40.7
8	木	コッペパン スライス	牛乳	秋の味覚シチュー ウインナートマトソース② コールスローサラダ フレンチドレッシング	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 調理用牛乳 とろけるチーズ ウインナー	コッペパン 油 さつまいも 米粉 ベシャメルソース オリーブ油 三温糖 フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん ほんしめじ エリンギ トマト パセリ コーン キャベツ	891	36.1
9	金	ごはん	牛乳	春雨スープ 揚げ鶏の黒酢あんかけ もやしとわかめのナムル ナムルドレッシング ブルーベリーゼリー	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 鶏むね肉 カットわかめ	精白米 油 はるさめ 片栗粉 三温糖 韓国ナムルドレッシング ブルーベリーゼリー	にんじん 長ねぎ えのきたけ にら たまねぎ もやし	828	34.5
13	火	ごはん	牛乳	しゃくし菜のスタミナスープ 鮭フライ 切干大根の炒め煮	牛乳 豚もも肉 生揚げ 麦みそ 油揚げ 豆乳(無調整) あさり サーモンフライ	精白米 ごま油 油 三温糖	しゃくし菜漬け にんじん だいこん 長ねぎ 切干大根	830	36.3
14	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ボークシューマイ③ フルーツ杏仁	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 麦みそ ボークシューマイ	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 やわらか杏仁豆腐	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 長ねぎ 干しいたけ フルーツミックス	920	35.1
15	木	ココア 揚げパン	牛乳	ポトフ 鶏肉のマスタード焼き ヨーグルト	牛乳 ウインナー 鶏もも肉 ヨーグルト	コッペパン 油 上白糖 じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ	873	37.9
16	金	ごはん	ジョア マスカット	生揚げのみそ汁 ハンバーグ玉ねぎソースかけ 小松菜のおひたし ポトルしょうゆ	ジョア マスカット かつお節バック あさり 麦みそ 玄米みそ 生揚げ ハンバーグ	精白米 油 三温糖	にんじん えのきたけ こまつな ソテーオニオン ほうれん草 たまねぎ もやし	781	33.2
19	月	振替休業日							
20	火	手作り弁当の日							
21	水	ごはん	牛乳	中華スープ 酢豚 フルーツココ	牛乳 ベーコン カットわかめ 豚もも肉	精白米 油 いりごま 片栗粉 三温糖 アセロラジュレ ナタデココ	にんじん もやし 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ ピーマン フルーツミックス	831	28.0
22	木	ツイスト パン	牛乳	ジュリエンヌスープ ローストチキン ペンネアラビアータ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉	ツイストパン 油 オリーブ油	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト	820	34.9
23	金	ごはん	牛乳	ボークカレー 星のオムレツ ほうれん草とキャベツのサラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚もも肉 するりん花豆 脱脂粉乳 星型プレーンオムレツ	精白米 油 じゃがいも 米粉 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ソテーオニオン チャツネ キャベツ ほうれん草	846	31.2
26	月	地粉うどん	牛乳	五目うどんの汁 さつまいも蒸しパン 秩父こんにゃくサラダ 塩中華ドレッシング	牛乳 かつお節バック 鶏むね肉 なた 油揚げ 脱脂粉乳 殺菌凍結卵	地粉うどん 蒸しパンミックス 上白糖 さつまいも 塩中華ドレッシング	にんじん 干しいたけ コーン 長ねぎ こまつな キャベツ ほうれん草こんにゃく にんじんこんにゃく	748	30.0
27	火	こまつな じゃこ ごはん	牛乳	こまつなじゃこごはん あさりのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼き りんご	ちりめんじゃこ 牛乳 かつお節バック あさり 油揚げ 麦みそ 玄米みそ 鶏もも肉	精白米 ごま油 三温糖 すりごま	にんじん こまつな だいこん ほうれん草 りんご	818	41.6
28	水	ごはん	牛乳	豚汁 さばの西京揚げ ほうれん草のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 豚もも肉 油揚げ 麦みそ 玄米みそ さば西京漬け	精白米 油 片栗粉	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ もやし ほうれん草	810	34.4
29	木	バター ロール	牛乳	キャベツのクリームスープ チキンのチーズ焼き ゆでブロッコリー マヨネーズ	牛乳 ベーコン あさり 脱脂粉乳 生クリーム 鶏むね肉 とろけるチーズ	バターロール 油 ベシャメルソース 米粉 オリーブ油 パン粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ブロッコリー	912	44.6
30	金	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 ほっけのみりん干し 大豆の磯煮	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 玄米みそ 大豆 麦みそ ほっけのみりん干し 豚もも肉 ひじき さつま揚げ	精白米 油 こんにゃく 三温糖	にんじん 長ねぎ こまつな	755	37.7
給食回数 19回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。						10月の平均摂取量		845	35.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください。						中学生(12～14歳)の摂取基準値		830	27～41.5