

令和8年 10 月 中学校 学校給食献立表

北部共同調理場(電話:269-7082)

日 曜	こ ん だ て め い			食 品 の は た ら き							栄養価	
	食材等の都合により献立が変わることがあります。			おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしを とどのえるもとになる食品 (みどり)		おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)		
1	木	くろ 黒パン	牛乳	ハムチーズサンドフライ ごぼうサラダ ポトフ	ハム ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油 ドレッシング	858 30.2 37.2 3.8	
2	金	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉のうま煮 大根のあさづけ さつま芋のみそ汁	とり肉 どうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり しめじ ごぼう	ごはん さとう はるさめ かたくり さつまいも	油 ごま油	749 29.1 21.8 2.7	
5	月	ごはん	牛乳	さんしょく 三色そばろ 昆布づけ 呉汁	とり肉 たまご 大豆 鶏 つみれ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう	油	764 32.1 22.6 3.1	
6	火	むぎ 麦ごはん	牛乳	きのこストロガノフ わかめサラダ ぐんまの梅ゼリー	ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく きゅうり キャベツ だいこん	麦ごはん じゃがいも さとう ゼリー	油 ドレッシング	797 22.0 1.9 2.5	
7	水	わかめ ごはん	牛乳	さばの塩焼き 小松菜のおひたし とり団子のみそ汁	さば みそ 鶏つみれ どうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん		740 36.3 21.8 5.2	
8	木	うどん	牛乳	ココア揚げパン カムカムごま和え 五目うどん汁	ぶた肉 油あげ なると	牛乳	こまつな にんじん	だいこん もやし たまねぎ しいたけ	うどん パン さとう	油 ごま	764 30.3 19.5 4.4	
9	金	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) パンパンジーサラダ 厚揚げ麻婆	しゅうまい とり肉 ぶた肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくり	ドレッシング ごま油 油	894 32.6 30.5 3.3	
13	火	せわ 背割り コッパパン	牛乳	焼きそば すいぎょうざ 水餃子スープ フルーツヨーグルトあえ	ぶた肉 ぎょうざ なると	牛乳 ヨーグル ルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ パインアップル もも	パン 焼きそば	油 ごま油	754 29.0 21.1 3.6	
14	水	ごはん	牛乳	ハンバーグデミソースかけ かんてんサラダ 高野豆腐のみそ汁	ハンバーグ 凍りどうふ 油あげ みそ	牛乳 海藻	こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう	油 ドレッシング	766 29.7 23.6 2.9	
15	木	ごはん	牛乳	はるまき 春巻 春雨サラダ とうにゅう 豆乳みそスープ	春まき とり肉 みそ どうふ 豆乳	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん にんにく	ごはん はるさめ さとう	油 ごま油 ごま	761 22.7 24.4 2.7	
16	金	ごはん	牛乳	かんこくふうやきにく 韓国風 焼肉 コーンサラダ 肉団子と白菜のスープ	ぶた肉 ミートボール	牛乳	赤ピーマン にら にんじん	たまねぎ ねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり はくさい しいたけ	ごはん さとう	油 ごま ごま油 ドレッシング	744 27.8 21.4 2.6	
19	月	ごはん	牛乳	あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き きんぴら tonton汁	赤魚 どうふ さつま揚げ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ こんにやく だいこん たまねぎ ねぎ しめじ しょうが	ごはん さとう すいとん	ごま 油 バター	748 31.9 18.6 2.2	
20	火	むぎ 麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー ツナコーンサラダ シークワーサーゼリー	ぶた肉 ひよこまめ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	846 26.3 20.4 3.2	
21	水	行事食 ごはん	牛乳	まえばし 前橋メンチカツ【ソ】 小松菜のごまあえ おっきりこみ	メンチカツ ぶた肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし しめじ ねぎ はくさい だいこん	ごはん さとう ほうとうめん	油 ごま	843 27.7 25.4 2.5	
22	木	ロールパン	牛乳	肉団子ケチャップ(2) チーズサラダ ABCスープ	肉だんご ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん	だいこん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	パン マカロニ	ドレッシング	764 30.1 30.1 3.2	
23	金	ラーメン	牛乳	たこメンチ チンゲン菜の中華あえ 五目うま煮ラーメンスープ 豆乳プリン	たこメンチ ぶた肉 なると	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく	ラーメン さとう プリン かたくり	油 ごま油	766 34.2 19.3 5.3	
26	月	ごはん	牛乳	あじフライ【ソ】 うま塩もやし 豚汁	あじ ぶた肉 どうふ みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	754 30.0 22.0 2.4	
27	火	ごはん	牛乳	ぼう 棒ぎょうざピリ辛ソース こんにやくと海藻サラダ 八宝菜	ぎょうざ ぶた肉 いか うずら卵 なると だいず	牛乳 海藻	にんじん	こんにやく だいこん きゅうり はくさい たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	ごはん かたくり	油 ごま油 ドレッシング	756 28.4 21.4 2.7	
29	木	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のから揚げ(2) 香味づけ 田舎汁	とり肉 油あげ 凍りどうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん もやし ねぎ	ごはん かたくり じゃがいも	油 ごま	837 32.3 31.5 3.1	
30	金	ココアパン	ジョア	チキンナゲット(3) 三色サラダ クリームシチュー	チキンナゲッ ぶた肉	ジョア 牛乳	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ コーン	パン じゃがいも	油 ドレッシング	803 31.6 22.9 3.5	
☆()の数はもりつけ数です。 ★【ソ】ソースが別につきます。											月平均栄養量	787 29.7 23.8 3.2