

2026年10月学校給食予定献立表														中学校
日	曜	献立名	おもに血・肉・骨になるもの		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
1	木	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ レモンソーダゼリー	豚肉 レバー	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米 大麦 じゃがいも ゼリー	油 ごま ドレッシング	895	22.8	23.0	3.2		
2	金	ご飯 牛乳 塩こうじチキンカツ きんぴらごぼう なめこのみそ汁 りんごのムース	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	枝豆 にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ なめこ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 ムース	油 ごま	877	32.6	27.1	2.4		
5	月	麦ご飯 牛乳 豆腐の旨煮 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 グレープゼリー	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ はくさい ぶなしめじ 干し椎茸 たまねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ゼリー	油 ごま油	833	30.9	20.4	2.9		
6	火	ご飯 牛乳 かに玉 豚キムチ炒め わかめスープ フルーツ杏仁	卵 豚肉 鶏肉 かにかまぼこ	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ もやし れんこん はくさい たけのこ とうもろこし	米 砂糖 でん粉 フルーツ杏仁	油 ごま油 ごま	814	26.6	26.2	3.0		
7	水	ご飯 牛乳 さば味噌煮 小松菜のごまサラダ けんちん汁 オレンジ	さば 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	もやし ごぼう 大根 オレンジ	米 さといも こんにゃく	ごま ごま油 ドレッシング	818	35.8	23.6	2.2		
8	木	目の愛護デー献立 カルシウムパン ブルーベリージャム 牛乳 豆腐のハンバーグ ウインナーとナスのトマト煮 キャベツと鶏肉のスープ	豆腐 鶏肉 ウインナー	牛乳	トマト にんじん	なす ぶなしめじ たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも ブルーベリージャム	油	800	32.7	29.9	3.7		
9	金	ご飯 牛乳 モウカフライ 大根と枝豆のそぼろ煮 生揚げのみそ汁 シークワーサーゼリー	モウカザメ 鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん 枝豆 こまつな	大根 たまねぎ もやし ぶなしめじ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	油	819	28.1	19.4	3.0		
13	火	ご飯 牛乳 鶏肉のにんにく味噌焼き ほうれん草のごま和え 白菜とえのきのすまし汁 さつまポテト	鶏肉 味噌 ちくわ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい えのきたけ 長葱	米 砂糖 さつまポテト	ごま	831	32.9	23.6	2.9		
14	水	ご飯 牛乳 ししゃもの磯香天ぷら 里芋とこんにゃくの煮物 大根のみそ汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 あおのり ししゃも	にんじん こまつな	ぶなしめじ 大根 長葱	米 小麦粉 でん粉 こんにゃく さといも 砂糖	油 ごま油	848	29.0	29.4	2.6		
15	木	バターロール 牛乳 ハンバーグデミソースかけ キャロットラペ ポトフ ぶどうヨーグルト	鶏肉 豚肉 ツナフレーク ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	大根 たまねぎ キャベツ レモン	パン 砂糖 じゃがいも	油	847	33.2	33.8	3.5		
16	金	ご飯 牛乳 イカメンチ ブロッコリーのおかかマヨ和え 豆腐とわかめのみそ汁 みかんゼリー	いか かつお節 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	もやし ぶなしめじ 長葱	米 パン粉 ゼリー	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	869	29.7	26.7	2.9		
19	月	カレーピラフ 牛乳 赤魚シュラスコ漬け じゃがいもパタコーン 野菜スープ 豆乳ブラマンジェ	赤魚 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう グリーンピース	とうもろこし たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも 豆乳ブラマンジェ	油 バター	817	31.0	20.6	3.5		
20	火	ご飯 牛乳 厚焼玉子 厚揚げと豚肉のみそ炒め えのきと大根のすまし汁 アセロラゼリー	卵 豚肉 味噌 厚揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ キャベツ 大根 えのきたけ 長葱	米 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま油	803	29.7	23.0	2.9		
21	水	ご飯 牛乳 野菜コロッケ 大豆の磯煮 根菜の味噌汁 シャインマスカット	鶏肉 さつま揚げ 大豆 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう 大根 とうもろこし ぶなしめじ 長葱 シャインマスカット	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも でん粉 こんにゃく 砂糖	油	848	30.9	23.7	2.7		
22	木	スパゲッティ 牛乳 ミートソース ツナポテトサラダ ミニメロンパン	豚肉 大豆 ツナフレーク	牛乳	にんじん 枝豆	干し椎茸 たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 でん粉 じゃがいも メロンパン	油 オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	801	33.3	28.8	3.5		
23	金	ご飯 牛乳 ほっけ塩竜田 豚肉と人参のしぐれ煮 さつまいものみそ汁 黒糖ビーンズ	ほっけ 豚肉 油揚げ 味噌 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう えのきたけ たまねぎ はくさい	米 砂糖 でん粉 黒糖 こんにゃく さつまいも	油	847	33.9	23.0	1.9		
26	月	鎌産鎌消献立：梨（鎌ヶ谷市産） ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華風コーンスープ 鎌ヶ谷産梨ゼリー	豚肉 大豆 味噌 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にら にんじん	長葱 たまねぎ とうもろこし えのきたけ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま油	855	33.6	20.3	3.3		
27	火	ご飯 牛乳 鮭ねぎ塩漬け 肉じゃが キャベツのみそ汁 クリーム大福	さけ 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ キャベツ 長葱	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 クリーム大福	油 ごま油	857	24.0	18.2	2.2		
28	水	チャーハン 牛乳 春巻 もやしと小松菜のナムル 米粉ワンタンのスープ	豚肉	牛乳	こまつな にんじん	もやし たまねぎ 大根 たけのこ 長葱	米 米粉 春雨 でん粉 小麦粉	油 ごま ドレッシング	835	20.9	28.6	3.3		
29	木	ハロウィン献立 黒糖パン 牛乳 かぼちゃグラタン ポークチャップ ABCスープ ハロウィンカラーゼリー	豚肉 鶏肉 おから 豆乳	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 ゼリー	油	882	29.1	33.2	2.9		
30	金	ご飯 牛乳 いかチリソースフライ さつまいものサラダ 五目スープ りんごゼリー	いか 豚肉	牛乳	枝豆 にんじん チンゲン菜	とうもろこし 大根 たけのこ 長葱 えのきたけ	米 パン粉 小麦粉 さつまいも ゼリー	油 ドレッシング ごま油 ごま	838	25.0	23.2	2.2		
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 【お願い】 アレルギー体質等で、給食にさしざわりのあるお子様は、先生とよく連絡をお取りください。						給食回数 21回	平均栄養量	840	29.8	25.0	2.9			
							基準栄養量	830	34.2	23.1	2.5			

●基準栄養量は日本食品標準成分表(七訂)に基づく数値で、平均栄養量は献立を作成するシステムの変更に伴い、日本食品標準成分表(八訂)に基づく数値で出力されますが、基準栄養量を新しい成分表の内容に置き換えた場合は、平均栄養量と概ね同等の数値となります。