

令和8年度 10月分 中学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日	曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
			主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
1	木	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 太刀魚の竜田揚げ 甘辛ピーマン ふりかけ	ごはん 白ごま サラダ油 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ わかめ 平天 みそ 太刀魚の竜田揚げ	たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜 ピーマン えのきたけ
2	金	ツナピラフ 牛乳 オニオンスープ 鶏肉のカレー焼き キャベツとコーンのソテー	アルファ化米 クリスタル サラダ油 オリーブ油	牛乳 まぐろ油漬 ベーコン 鶏肉のカレー焼き	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ホールコーン ほうれん草 太もやし しめじ
5	月	ごはん 発酵乳 のっぺい汁 鶏肉の照り煮 パラパラかき揚げ	ごはん 小麦粉 さつまいも 里いも 片栗粉 サラダ油 天ぷら油	発酵乳 うすあげ かまぼこ 鶏肉	ごぼう 土しょうが 大根 しいたけ たまねぎ にんじん 白ねぎ 青ねぎ
6	火	玄米ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ ハムとエリンギのソテー じゃがいものオープン焼き	玄米ごはん 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 サラダ油	牛乳 まぐろ油漬 牛肉 ハム	枝豆 グリンピース セロリ たまねぎ ホールコーン トマト にんじん にんにく パプリカ エリンギ ケチャップ
7	水	減量ごはん 牛乳 ちゃんぽん もやしとにらの炒め物 揚げギョウザ	減量ごはん 中華麺 ごま油 天ぷら油	牛乳 豚肉 焼豚 ギョウザ	キャベツ 土しょうが たまねぎ にら にんじん にんにく 青ねぎ 太もやし
ときめき		ごはん 里芋のみそ汁 いわしの梅煮 秋野菜の甘辛煮	ごはん さつまいも 里いも 白ごま サラダ油	豆腐 うすあげ わかめ いわしの梅煮 かまぼこ 豚肉 オーガニックみそ	ごぼう にんじん 青ねぎ しめじ まいたけ
8	木	ごはん 牛乳 かぼちゃと鶏肉の煮物 鉄分強化メンチカツ 小松菜のおひたし ブルーベリーゼリー	ごはん サラダ油 天ぷら油	牛乳 ちくわ 平天 鶏肉 鉄分強化メンチカツ	こんにゃく 三度豆 かぼちゃ 小松菜 たけのこ たまねぎ にんじん
9	金	ごはん 牛乳 春雨スープ ルーローハン ピリ辛きゅうり	ごはん 片栗粉 春雨 ごま油 サラダ油	牛乳 豚肉 ハム	きゅうり 土しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく 白ねぎ しいたけ
13	火	減量ごはん 発酵乳 かやくうどん ひじき豆 とり天 ミニフィッシュ	減量ごはん うどん サラダ油 天ぷら油	発酵乳 大豆 うすあげ ひじき ミニフィッシュ かまぼこ 豚肉 とり天	こんにゃく にんじん 青ねぎ 白菜 しめじ
14	水	食パン 牛乳 ミネストローネ 牛肉とエリンギのサルタート きゅうりとチキンのサラダ	食パン 大麦 じゃがいも 白いんげん豆 オリーブ油	牛乳 わかめ 牛肉 ベーコン サラダチキン	きゅうり セロリ たまねぎ トマト ホールコーン にんにく にんにく パプリカ エリンギ 粉パセリ パセリ トマトピューレ ケチャップ
15	木	五目おこわ 牛乳 根菜焼 き揚げの塩焼き キャベツの炒め煮	アルファ化米 クリスタル 片栗粉 サラダ油	牛乳 鶏肉 うすあげ ほっけ ちくわ 平天	こんにゃく にんじん グリンピース 大根しるな キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ ホールコーン 青ねぎ えのきたけ
16	金	ごはん 発酵乳 七色汁 トンテキ こんにゃくのきんぴら ふりかけ	ごはん 白ごま ごま油 サラダ油	発酵乳 大豆 うすあげ みそ かまぼこ 豚肉 ベーコン	こんにゃく かぼちゃ たけのこ なす にんじん にんにく 青ねぎ ピーマン
19	月	ごはん 牛乳 スーミータン 鶏肉と野菜の中華炒め にらまんじゅう	ごはん 片栗粉 クリームコーン ごま油	牛乳 焼豚 鶏肉 にらまんじゅう	土しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ ホールコーン にんじん 青ねぎ もやし
20	火	食パン 牛乳 ベーコンとキャベツのペペロンチーノ ツナとコーンのオープン焼き チキンナゲット	食パン スパゲティ オリーブ油 天ぷら油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 まぐろ油漬 ベーコン チキンナゲット	キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく パプリカ えのきたけ
21	水	ごはん 旭川産さつまいものスープ さけフライ 旭川産有機かぼちゃのサラダ	ごはん 旭川産さつまいも サラダ油 天ぷら油	さけフライ サラダチキン 鶏肉	枝豆 旭川産有機かぼちゃ たまねぎ にんじん 白菜 パセリ
22	木	ごはん 牛乳 豚肉と大根のうま煮 わかめとツナの酢の物 もやしの和風炒め	ごはん 里いも 片栗粉 ごま油 サラダ油	牛乳 厚揚げ わかめ まぐろ油漬 平天 豚肉	こんにゃく 三度豆 きゅうり 土しょうが 大根 にんじん 青ねぎ 太もやし
23	金	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツ寒天 ウインナーとキャベツのソテー	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 サラダ油	牛乳 牛肉 ウインナー	グリンピース キャベツ たまねぎ にんじん にんにく みかん ブルーベリーレ 黄桃 バイン 寒天 ケチャップ
26	月	玄米ごはん 発酵乳 親子丼<卵除去可能> 豆腐おかか炒め 五目きんぴら	玄米ごはん ふ 片栗粉 白ごま ごま油	発酵乳 豆腐 うすあげ 豚肉 花かつお かまぼこ 鶏肉 卵	こんにゃく 三度豆 枝豆 ごぼう たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜 しめじ
27	火	減量ごはん 牛乳 しょうゆラーメン 切り干し大根のピリ辛炒め 肉団子のチリソース煮	減量ごはん 中華麺 片栗粉 ごま油 サラダ油	牛乳 ちくわ 豚肉 ミートボール	土しょうが 切干大根 たまねぎ にんじん にんにく 白ねぎ 青ねぎ ピーマン パプリカ もやし ケチャップ
28	水	ごはん 牛乳 きのこのみそ汁 さんまの蒲焼き 小松菜とハムの炒め物 かき	ごはん 片栗粉 ごま油 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ さんま ハム みそ	小松菜 土しょうが 大根 たまねぎ ホールコーン しめじ にんじん かき えのきたけ
29	木	食パン 牛乳 パンブキンポーター チキンのラトゥーユがけ にんじんときゅうりのラペ	食パン クリームコーン オリーブ油 サラダ油	牛乳 豆乳 まぐろ油漬 ベーコン 鶏肉	グリンピース かぼちゃ にんにく かぼちゃマッシュ きゅうり トマト ズッキーナ たまねぎ にんじん パプリカ ケチャップ 粉パセリ
30	金				

食品名称	アレルギー
ミートボール	小麦 鶏肉 豚肉
いわしの梅煮	小麦 大豆
さけフライ	小麦 さけ
鶏肉のカレー焼き	鶏肉
ギョウザ	小麦 豚肉
太刀魚の竜田揚げ	小麦 大豆
にらまんじゅう	小麦 大豆 豚肉
鉄分強化メンチカツ	小麦 大豆 豚肉
チキンナゲット	大豆 鶏肉
とり天	小麦 大豆 鶏肉
ソース	大豆 りんご

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
10月の栄養量	830kcal	31.1g	総エネルギー 30%以下	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg
	756	30.9	27	372	3.3	269	0.54	0.5	30

(10月分給食予定回数21回) ※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

ときめき給食の紹介

★10月8日「秋が旬の食材」

「実りの秋」という言葉があるように、秋は野菜、果物など、さまざまな食材が旬を迎える季節です。旬の食材は、おいしいだけでなく栄養価も高いため、身体にとってうれしい効果が期待できます。

★10月22日「旭川デー」

泉大津市と北海道旭川市は、農業連携をしています。旭川市でとれたさつまいもや有機かぼちゃを使ったスープやサラダが登場します。

食育の日献立

★10月19日(月)

三重県の郷土料理「七色汁」



野菜を食べやすい大きさに切って、煮込み、みそを入れて作ります。7種類の食材を使うため「七色汁」という名前がついています。

