

令和8年10月 学校給食予定献立表（中学校）

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂				
1 (木)	カレーうどん	ソフトめん うどんの汁	豚肉・油揚げ		にんじん	たまねぎ・しめじ・長ねぎ	ソフトめん でんぶ		*カレールウ・混合だし・ みりん・しょうゆ	884	30.7
	牛乳		牛乳								
	ちりめんじゃこ和え		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	油	しょうゆ・酢			
	★大学芋					さつまいも・砂糖・でん ぶ	油・ごま	しょうゆ			
2 (金)	麦ごはん						米・麦			865	32.8
	牛乳		牛乳								
	さばのみそ煮	さば・みそ				砂糖・でんぶ					
	こんにやくサラダ	かまぼこ		にんじん	きゅうり・キャベツ	こんにやく・砂糖	ごま・ごま油	酢・しょうゆ			
5 (月)	ずいといん汁	鶏肉		にんじん	ごぼう・大根・白菜・長ねぎ	ずいといん		油	混合だし・塩・しょうゆ	854	33.9
	ごはん					米	～田村さんの「にじのきらめき」～				
	牛乳		牛乳								
	しゅうまい	豚肉			たまねぎ・しょうが	小麦粉・パン粉・でん ぶ・砂糖		塩			
6 (火)	厚揚げの中華煮	豚肉・うずら卵		にんじん・チンゲンサ イ	しょうが・干しいたけ・たま ねぎ・たけのこ	砂糖・でんぶ	油・ごま油	*中華だし・しょうゆ	843	30.9	
	パンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・からし			
	ごはん					米	～高崎さんの「あきたこまち」～				
	牛乳		牛乳								
7 (水)	★ぶりフライ	ぶり・大豆				パン粉・小麦粉・でん ぶ	油	塩・ソース	828	32.2	
	豚肉のきんぴら	豚肉		にんじん・さいやいんげ ん	ごぼう	砂糖	油・ごま・ごま油	しょうゆ			
	小松菜のみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん・小松菜	たまねぎ	じゃがいも		混合だし			
	ごはん					米	～大高さんの「ミルククイーン」～				
8 (木)	牛乳		牛乳						816	27.4	
	おろしポン酢ハンバーグ	*ハンバーグ			大根			みりん・しょうゆ・酢			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり		*和風クリー ミードレッシング				
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・長ねぎ	じゃがいも・こんにやく	油	混合だし			
9 (金)	ごはん					米	～長島さんの「ふくまる」～			824	36.8
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト								
	★にしんの竜田揚げ	にしん			しょうが	でんぶ・砂糖	油	しょうゆ			
	切干し大根のサラダ	チキン油漬け		にんじん	切干し大根・きゅうり	*パンパンジ ードレッシング・ご ま					
13 (火)	にらのスタミナみそ汁	豚肉・みそ		にんじん・にら	もやし		油	混合だし・唐辛子	822	30.6	
	ごはん					米	～笹目さんの「コシヒカリ」～				
	牛乳		牛乳								
	厚焼きたまご	卵				砂糖・でんぶ	油	酢・しょうゆ・塩・かつおだ し・昆布だし			
14 (水)	すき焼き煮	豚肉・豆腐		にんじん	たまねぎ・白菜・干しいた け・長ねぎ	砂糖・しらたき・麩	油	酒・しょうゆ	804	31.5	
	ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果 汁	砂糖	油	酢・しょうゆ			
	コロッケ	★コロッケ	豚肉・大豆		たまねぎ	バーガーパン					
	ハムのマリネ	ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ	じゃがいも・砂糖・マー ガリン・パン粉・小麦 粉・でんぶ	油	しょうゆ・塩・こしょう・ソー ス			
15 (木)	コーンチャウダー	鶏肉・いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・ コーン		油	*洋風だし・塩・こしょう	845	31.9	
	麦ごはん					米・麦					
	牛乳		牛乳								
	ほっけのみりん焼き	ほっけ		にんじん・さいやいんげ ん	ごぼう・大根・干しいたけ	砂糖		しょうゆ・みりん・酒			
16 (金)	筑前煮	鶏肉・さつま揚げ		にんじん	ごぼう・大根・干しいたけ	ごんにやく・里いも・砂 糖	油	しょうゆ	783	34.3	
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨	油・卵なしマヨ ネーズ	酢・塩・こしょう			
	ごはん					米	～地産地消メニュー～				
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト								
19 (月)	★鶏肉の竜田揚げ	鶏肉		チンゲンサイ・にんじ ん	しょうが	でんぶ	油	しょうゆ	780	28.7	
	チンゲンサイの塩昆布和え	かまぼこ	塩昆布		もやし		ごま油	しょうゆ			
	にらたま汁	豆腐・卵		にんじん・にら	干しいたけ・たまねぎ	でんぶ		混合だし・しょうゆ・塩			

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂				
20 (火)	麦ごはん カレーライス トマトカレー	豚肉		にんじん・トマト水煮	にんにく・しょうが・たまねぎ	米・麦 じゃがいも	油	*カレールウ	786	25.0	
	牛乳	牛乳									
	小松菜とチーズのサラダ	チーズ	小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・コーン	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう・粒マスタード				
21 (水)	麦ごはん			～日本味めぐり「青森県」～		米・麦			836	33.3	
	牛乳	牛乳									
	★鮭の揚げ煮	さけ				砂糖・でんぶん	油	しょうゆ			
	ごぼうサラダ		にんじん	ごぼう・きゅうり	砂糖	*ごまクリー ミードレッシング	しょうゆ・酢・からし				
	せんべい汁	鶏肉		にんじん	まいたけ・白菜・しめじ・長ねぎ	こんにゃく・南部せんべい		混合だし・みりん・しょうゆ・塩			
22 (木)	麦ごはん 豚キムチ 丼	豚肉・みそ		にんじん・にら	にんにく・しょうが・たまねぎ・ キャベツ・長ねぎ	米・麦 しらたき・砂糖	油	キムチの素・酒・しょうゆ	814	32.0	
	牛乳	牛乳									
	茎わかめサラダ	茎わかめ	にんじん	きゅうり・もやし・えのきたけ		*韓国ナムドル レッシング					
	ヨーグルト	ヨーグルト									
23 (金)	麦ごはん			～十三夜メニュー～		米・麦			828	32.5	
	牛乳	牛乳									
	★あじフライ	あじ				パン粉・小麦粉	油	塩・ソース			
	ひじきの炒り煮	豚肉・さつま揚げ・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ			
	いも団子汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・大根・白菜・長ねぎ	いも団子		混合だし・しょうゆ・塩			
26 (月)	三色丼 ごはん 三色丼の具	まぐろ油漬・炒り卵		枝豆	しょうが	米 砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ	782	34.8	
	牛乳	牛乳									
	わかめサラダ	ハム	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり		*和風ごまド レッシング	混合だし			
	さつま汁	鶏肉・みそ	にんじん	大根・長ねぎ	こんにゃく・さつまいも						
27 (火)	米粉パン					米粉パン			785	35	
	牛乳	牛乳									
	ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・小麦粉	油・バター	*洋風だし・塩・こしょう			
	にんじんとツナのサラダ	まぐろ水煮	にんじん	にんじん	きゅうり・キャベツ・レモン果汁	砂糖	油	酢・塩・こしょう			
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖・でんぶん					
28 (水)	麦ごはん					米・麦			818	27.7	
	牛乳	牛乳									
	★鶏肉のチリソースがけ	鶏肉		にんにく・しょうが	でんぶん・砂糖	油	*中華だし・豆板醤・ケ チャップ・しょうゆ・酢				
	もやしのサラダ		にんじん	もやし・コーン・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢				
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	干しいたけ・たまねぎ			*中華だし・しょうゆ・塩			
29 (木)	ソフトめん			～ハロウィンメニュー～		ソフトめん			840	30.0	
	つけナポリタン	豚肉・大豆・ウィンナー		にんじん・トマト水煮	にんにく・たまねぎ・マッシュ ルーム	砂糖	油	トマトピューレ・ケチャップ・ 塩・カレー粉			
	牛乳	牛乳									
	パンプキンサラダ	いんげん豆		ブロッコリー・にんじ ん・かぼちゃ	きゅうり		*香りごまド レッシング				
30 (金)	麦ごはん			～美味（おい）しおメニュー～		米・麦			788	31.7	
	牛乳	牛乳									
	★白身魚の黒ごまソースがけ	たら		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖・でんぶん	油・ごま 卵なしマヨネー ズ	みりん・しょうゆ しょうゆ			
	キャベツのおかかマヨネーズ和え	かつお節	にんじん	大根・長ねぎ・しょうが	こんにゃく	油	混合だし・しょうゆ				
	みそちゃんこ汁	鶏肉・油揚げ・豆腐・みそ		にんじん							
※都合により献立が変更になる場合があります。									(平均)	815	31.5

*印が付いている食材の詳細は、下記をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

- ・ カレールウ(小麦粉・豚脂・砂糖・カレー粉・塩・でんぶん・しょうゆ・昆布エキス・大豆たんぱく・油・たまねぎ・にんにく・トマトペースト・チキンエキス・チャツネ・ワイン・りんごペースト)
- ・ 中華だし(塩・ポークエキスパウダー・砂糖・チキンエキスパウダー・ジンジャーパウダー・鶏脂・オニオンパウダー・チキンパウダー・こしょう・ガーリックパウダー)
- ・ ハンバーグ(鶏肉・たまねぎ・豚肉・大豆たんぱく・砂糖・塩・トマト・にんにく・小麦不使用しょうゆ・しょうが)
- ・ 和風クリーミードレッシング(油・砂糖・酢・しょうゆ・卵黄・塩・かつお節エキス)
- ・ パンパンジードレッシング(しょうゆ・砂糖・酢・たまねぎ・しょうが・にんにく・塩・みそ・ごま油・ごま・ほたてエキス・豆板醤・レモン果汁・鶏肉・豚肉・ゼラチン)
- ・ 洋風だし(ぶどう糖・塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぶん・ミルポワパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじん・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー)
- ・ ごまクリーミードレッシング(ごま油・しょうゆ・砂糖・ごま・酢・卵黄・塩)
- ・ 韓国ナムルドレスッシング(酢・ごま油・ぶどう糖・砂糖・大豆・鶏肉・豚肉・しょうゆ・塩・にんにく・油・ごま・昆布エキスパウダー・こしょう)
- ・ 和風ごまドレスッシング(ごま油・砂糖・しょうゆ・酢・ごま・塩)
- ・ 香りごまドレスッシング(ごま油・砂糖・水あめ・酢・ごま・塩)