



令和8年10月 大矢野中学校献立表

給食目標

目に良い食べ物を知ろう



日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
1	木	麦ごはん		マーボー春雨 しめじの中華和え	米 麦 緑豆春雨 砂糖 ごま油 でんぷん 油	牛乳 豆腐 豚肉 ひきわり大豆 ハム 赤みそ	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ にんにく しめじ しょうが キャベツ きゅうり	815 29.6
2	金	黒糖蒸しパン		きつねうどん ビーンズサラダ	ホームケーキミックス 黒糖 薄力粉 バター 砂糖 うどん麺 ドレッシング	牛乳 牛乳 あげ 出汁昆布 鶏肉 かまぼこ かつお節 ハム ミックスビーンズ	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	705 25.8
5	月	麦ごはん		豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め 中華コーンスープ	米 麦 ごま油 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 ベーコン	もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ ねぎ コーン こんにゃく	734 26.1
6	火	麦ごはん		豆腐のみそ汁 ホキ天玉揚げ ピーマンの昆布あえ	米 麦 油 ごま	牛乳 豆腐 あげ 煮干し みそ ホキ天玉揚げ わかめ 出汁昆布	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ピーマン もやし	754 26.9
7	水	丸パン		アジフライ 豆乳ポタージュ 鉄分サラダ	パン じゃがいも バター 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豆乳 アジフライ ハム チーズ ひじき	たまねぎ にんじん しめじ コーン 枝豆 もやし ほうれん草	712 31.5
8	木	麦ごはん		秋の実りカレー 大豆のサラダ	米 麦 さつまいも 砂糖 オリーブ油	牛乳 豚肉 大豆 ハム	たまねぎ にんじん れんこん しめじ エリンギ にんにく 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり	851 25.4
目の愛護デーメニュー								
9	金	ブルーベリー蒸しパン		きのこクリームスパゲティ かぼちゃサラダ	ホームケーキミックス バター 薄力粉 砂糖 スパゲティ	牛乳 牛乳 ベーコン 生クリーム ハム	ブルーベリー たまねぎ にんじん ほうれん草 しめじ エリンギ かぼちゃ きゅうり	827 24.4
13	火	麦ごはん		ヤンニョムサカナ ワントンスープ きくらげサラダ	米 麦 油 ごま 砂糖 ごま油 ワントン	牛乳 いわし かまぼこ	にんにく 白菜 にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	741 26.4
14	水	食パン いちごジャム		豆と野菜のミネストローネ ほうれん草オムレツ アーモンドサラダ	パン 砂糖 アーモンド いちごジャム	牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ オムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー ごぼう トマト缶 にんにく きゅうり	669 23.9
15	木	鶏ごぼうピラフ		中華五目スープ ミニ春巻き 野菜のナムル	米 バター 油 ごま油 砂糖	鶏肉 牛乳 豆腐 かまぼこ 春巻	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ コーン えのきたけ もやし だけのこ きくらげ ほうれん草	688 23.4
16	金	ミルクパン		春雨の坦々スープ しゅうまい(2個) キムチ和え	ミルクパン 春雨 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 ひきわり大豆 しゅうまい	たまねぎ にんじん もやし ちんげん菜 きくらげ 白菜キムチ キャベツ きゅうり	713 33.1
ふるさとくまさんデー：上益城								
19	月	文楽めし		いちよう葉汁 にらたま	米 さといも ごま油 砂糖	あげ 金時甘納豆 鶏肉 ちくわ 牛乳 大豆 かつお節 出汁昆布 卵	しいたけ 山菜水煮 にんじん だいこん ごぼう にら たまねぎ もやし 枝豆	760 31.6
味の旅：天草(がねあげ)								
20	火	ごはん のり佃煮		がねあげ おかかあえ 鶏汁	米 さつまいも 砂糖 油 薄力粉 砂糖 じゃがいも	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 煮干し みそ のり佃煮	しょうが きゅうり もやし ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	881 25.8
21	水	丸パン		ハンバーグバーベキューソース マカロニスープ フレンチサラダ	パン マカロニ じゃがいも 砂糖 オリーブオイル	牛乳 ハンバーグ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり	677 25.4
22	木	麦ごはん		高野豆腐のうま煮 魚そうめん汁 手作りふりかけ	米 麦 油 ごま じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 高野豆腐 魚そうめん かつお節 ちりめん 出汁昆布 青のり	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ いんげん こんにゃく	758 30.9
給食試食会								
23	金	麦ごはん		魚のみそマヨ焼き 呉汁 ちくわの酢の物	米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 ホキ 大豆 あげ ちくわ 煮干し みそ	たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	790 33.1
26	月	麦ごはん		レバニラ炒め ごまキムチスープ	米 麦 澱粉 油 薄力粉 砂糖 ごま油 ごま ねり胡麻	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏レバー竜田揚げ あげ 豆腐 白菜キムチ	もやし にら ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ 白菜キムチ	843 31.2
27	火	秋の香りごはん		かきたま汁 カルシウムサラダ みかん	米 さつまいも じゃがいも 砂糖 でんぷん オリーブオイル	鶏肉 あげ 牛乳 卵 かまぼこ かつお節 出汁昆布 チーズ	しいたけ にんじん しめじ ねぎ たまねぎ キャベツ 枝豆 きゅうり みかん	728 27.2
28	水	コッペパン		ウインナーのカクテルソース 豆乳カレースープ コーンサラダ	パン 砂糖	牛乳 鶏肉 豆乳 ウインナー ツナ	トマト缶 なす ピーマン かぼちゃ オクラ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	690 31.0
29	木	麦ごはん		さといもコロッケ なめこのみそ汁 ざぜんまめ	米 麦 さといも 砂糖 パン粉 油 黒砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 煮干し 大豆 昆布 みそ	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ だいこん ごぼう	861 29.2
ハロウィンメニュー								
30	金	ナン		パンブキンカレー こんにゃく海藻サラダ かぼちゃムース	ナン じゃがいも かぼちゃムース チャツネ カレールウ(マイルド、ゴールデン、とろける)	牛乳 豚肉 海藻ミックス	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり コーン	654 22.6

※献立や使用する食材は都合により変更になる場合があります。