２０２６年１０月　学校給食予定献立表

坂戸市立　中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素	
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal)	たんぱく質(g)
日(曜)		たんぱく質	無機質	カロテン	Ｖ．Ｃ．	炭水化物	脂質			
1(木)	牛乳		牛乳						854	29.0
	ココア揚げパン					砂糖 ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	米油	ｺｺｱ		
	コーンチャウダー	鶏肉	ﾁｰｽﾞ 牛乳	にんじん	たまねぎ ﾎｰﾙｺｰﾝ	小麦粉 じゃがいも	ﾊﾞﾀｰ 米油	白ﾜｲﾝ 粗塩 こしょう 鶏がら ﾛｰﾘｴ		
	もやしのサラダ			こまつな	きゅうり しょうが もやし	砂糖	ごま 米油	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう		
2(金)	牛乳		牛乳						812	29.8
	ごはん					米				
	肉じゃが	生揚げ 豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	米油	清酒 しょうゆ 素干し		
	ビーフンと野菜の炒め物	鶏肉		にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ	ﾋﾞｰﾌﾝ	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	ごましょうゆふりかけ						ごま	しょうゆ		
5(月)	牛乳		牛乳						812	37.1
	ビビンバ	赤みそ 豚肉			しょうが にんにく	砂糖 米	ごま油 米油	本みりん しょうゆ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ｺﾁｼﾞｬﾝ		
	ナムル			こまつな にんじん	にんにく ねぎ もやし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 粗塩 こしょう		
	わかめスープ	豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ しめじ			しょうゆ 粗塩 こしょう ｻﾊﾞ節 鰹節		
6(火)	牛乳		牛乳						906	37.3
	フィッシュバーガー	さごし			ｷｬﾍﾞﾂ	小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 こどもﾊﾟﾝ	米油	中濃ｿｰｽ 粗塩 こしょう		
	ミネストラスープ	大豆 ﾍﾞｰｺﾝ		にんじん ﾄﾏﾄ缶	ｾﾛﾘｰ たまねぎ にんにく	じゃがいも ﾏｶﾛﾆ	米油	粗塩 こしょう 鶏がら ﾛｰﾘｴ		
	ヨーグルト		ﾖｰｸﾞﾙﾄ							
7(水)	牛乳		牛乳						750	28.6
	きつね寿司	油揚げ		にんじん	しょうが 干ししいたけ	砂糖 米	ごま	しょうゆ 粗塩 米酢		
	ちくわの元気揚げ	ちくわ		にんじん ﾊﾟｾﾘ	たまねぎ	小麦粉	米油	粗塩		
	キャベツの一味漬け		昆布		ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり			粗塩 一味唐辛子		
8(木)	牛乳		牛乳						885	35.8
	ハッシュドポーク	豚肉			しょうが たまねぎ にんにく	小麦粉 米	ﾊﾞﾀｰ 米油	赤ﾜｲﾝ ｳｽﾀｰｿｰｽ 粗塩 こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉		こまつな にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ しょうが		米油	清酒 しょうゆ 粗塩		
9(金)	牛乳		牛乳						894	31.9
	肉うどん	油揚げ 豚肉		こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ	砂糖 ゆでうどん		清酒 本みりん しょうゆ ｻﾊﾞ節 鰹節		
	りんごとさつまいもの蒸しパン				りんご	小麦粉 さつまいも 砂糖	米油	粗塩 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ		
	切り干し大根のサラダ				きゅうり 切り干し大根 もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 粗塩		
13(火)	牛乳		牛乳						880	34.6
	ごはん					米				
	さんまのしょうが煮	さんま	昆布		しょうが ねぎ	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ 米酢		
	五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖 こんにゃく	ごま油 ごま	しょうゆ 一味唐辛子		
	キャベツのおひたし			にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ			しょうゆ		
14(水)	牛乳		牛乳						852	32.9
	ごはん					米				
	魚ロッケ	たらすり身	ひじき ﾁｰｽﾞ	にんじん	たまねぎ ﾎｰﾙｺｰﾝ	小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 でんぷん	米油	粗塩 こしょう		
	みそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ	わかめ		ねぎ			ｻﾊﾞ節 鰹節		
	野菜炒め	鶏肉		にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ しょうが たまねぎ にんにく	砂糖	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
15(木)	牛乳		牛乳						801	31.7
	ライスボールパン					ﾗｲｽﾎﾞｰﾙﾊﾟﾝ				
	きのこスパゲッティ	鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ		にんじん	しょうが たまねぎ にんにく しめじ、ｴﾘﾝｷﾞ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	米油	しょうゆ 粗塩 こしょう		
	ツナと野菜のサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ ﾎｰﾙｺｰﾝ		ﾏﾖﾈｰｽﾞ	しょうゆ 粗塩 こしょう		
16(金)	牛乳		牛乳						907	35.8
	ごはん					米				
	ブルコギ	豚肉		にら にんじん	たまねぎ にんにく ねぎ	はるさめ 砂糖	ごま油 米油	清酒 本みりん しょうゆ こしょう		
	トック入り卵スープ	たまご かまぼこ		ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん	干ししいたけ	でんぷん ﾄｯｸ		しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら		
	キャラメルゼリー		生ｸﾘｰﾑ 寒天 牛乳			砂糖				
19(月)	牛乳		牛乳						749	31.2
	小松菜ピラフ	鶏肉		こまつな にんじん	たまねぎ ﾎｰﾙｺｰﾝ にんにく	米粒麦 米	米油	白ﾜｲﾝ しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら ﾛｰﾘｴ		
	あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	小麦粉 でんぷん	米油	清酒 しょうゆ 粗塩		
	コールスロー			にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	砂糖	米油	粗塩 米酢 こしょう		
20(火)	牛乳		牛乳						782	32.4
	ミーゴレン	生揚げ えび 鶏肉		ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 小松ぎ	たまねぎ にんにく もやし	中華めん きび砂糖	ごま油	清酒 しょうゆ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｺﾁｼﾞｬﾝ ﾅﾝﾌﾟﾗｰ		
	ウインナーのフリッター	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ	牛乳			小麦粉 砂糖	ﾊﾞﾀｰ 米油	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ		
	フルーツミックス				みかん缶 黄桃缶 ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ缶	砂糖				
21(水)	牛乳		牛乳						761	28.9
	ごはん					米				
	紅焼豆腐	生揚げ 赤みそ 豚肉		にんじん	しょうが たけのこ ねぎ はくさい 干ししいたけ	でんぷん 砂糖	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 粗塩 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ		
	中華あえ			こまつな にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ	はるさめ 砂糖	ごま油 米油	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう		
22(木)	牛乳		牛乳						821	27.4
	ツイストパン					ﾂｲｽﾄﾊﾟﾝ				
	さつま芋のシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉 さつまいも	ﾊﾞﾀｰ 米油	白ﾜｲﾝ 粗塩 こしょう 鶏がら ﾛｰﾘｴ		
	キャベツとベーコンのソテー	ﾍﾞｰｺﾝ		こまつな にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ		米油	しょうゆ 粗塩 こしょう		
23(金)	牛乳		牛乳						828	33.4
	高野豆腐のそぼろ丼	凍り豆腐 鶏肉		にんじん	しょうが 干ししいたけ	砂糖 米	米油	清酒 本みりん しょうゆ		
	具だくさんみそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ 豚肉		にんじん	だいこん ねぎ	こんにゃく	米油	ｻﾊﾞ節 鰹節		
	白玉もちの黒蜜がけ	きな粉				黒砂糖 砂糖 白玉もち				
26(月)	牛乳		牛乳						825	36.8
	ごはん					米				
	蒸し鶏のねぎみそかけ	鶏肉 赤みそ			しょうが ねぎ	でんぷん 砂糖	ごま油	清酒 しょうゆ 米酢		
	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ちくわ 豚肉	ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖 こんにゃく	米油	本みりん しょうゆ		
	ピリッとキャベツ				ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり		ﾗｰ油	しょうゆ 粗塩		
27(火)	牛乳		牛乳						770	28.2
	はちみつパン					はちみつﾊﾟﾝ				
	ニョッキのトマトソース	鶏肉 豚肉		にんじん ﾄﾏﾄ缶	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ 粗塩 こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	イタリアンサラダ			赤ﾋﾟｰﾏﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり たまねぎ	砂糖	ｵﾘｰﾌﾞ油 米油	粗塩 米酢 こしょう ﾊﾟｾﾘ		
28(水)	牛乳		牛乳						797	30.5
	昆布ごはん	油揚げ 豚肉	昆布	にんじん		砂糖 米		清酒 しょうゆ		
	さけの野菜あんかけ	ぎんざけ		ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん	たまねぎ	でんぷん 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	みかん				みかん					
29(木)	牛乳		牛乳						886	27.7
	秋のカレーライス	鶏肉		にんじん	しょうが ｾﾛﾘｰ たまねぎ にんにく 白ぶなしめじ、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	小麦粉 さつまいも 米	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ 粗塩 カレー粉 ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	ウインナーと野菜のソテー	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ		こまつな にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ もやし		米油	しょうゆ 粗塩 こしょう		
30(金)	牛乳		牛乳						801	30.0
	五目ラーメン	えび 豚肉		にら にんじん	しょうが たけのこ にんにく はくさい	でんぷん 中華めん	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら		
	かぼちゃの蜜がらめ			かぼちゃ		きび砂糖	ﾊﾞﾀｰ 米油	しょうゆ		
	浅漬け				ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり			粗塩		
		給　食　回　数　21　回						今月の栄養量	827.3	32.21
		＊材料は都合により変更することがあります		＊牛乳は４月～１０月の間２５０mlになります				基準栄養量	830	27.0～41.5