

令和8年10月分予定献立表(中学校)

那珂市立学校給食センター
TEL:029-298-1102
FAX:029-295-2119

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他
1 (木)	豚骨ラーメン(中華めん)	豚肉・うずら卵・◆なると	しょうが・にんにく・もやし・白菜・小松菜・人参・ねぎ・とうもろこし・きくらげ	中華めん・油	◆豚骨ラーメンスープ・しょうゆ・酒・塩・こしょう
	牛乳	牛乳			
	揚げぎょうざ(2)	◆ぎょうざ		油	
2 (金)	パンパンジーサラダ	◆とり肉油漬け	きゅうり・キャベツ・にんじん・にんにく	春雨・油・砂糖・ラー油・ごま	しょうゆ・酢
	ミルクパン			ミルクパン	
	牛乳	牛乳			
3 (月)	秋の味覚シチュー	とり肉・豆乳・いんげん豆	玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・がなしめじ・エリンギ・とうもろこし	油・さつまいも・米粉	とりだし・塩・こしょう
	わかさぎフリッター(3)	◆わかさぎフリッター(魚卵)			
	れんこんサラダ	◆まぐろ油漬け	キャベツ・れんこん・小松菜・人参	◆ノンエッグマヨネーズ・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・酢・唐辛子
4 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグの和風ソースがけ	◆ハンバーグ	玉ねぎ・えのきたけ	砂糖・でん粉	しょうゆ・みりん
5 (水)	ひじきのサラダ	ひじき・◆ハム	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	砂糖・油・ごま油	しょうゆ・酒・酢・こしょう
	みそけんちん汁	豆腐・みそ	大根・人参・ねぎ・ごぼう・干しいたけ	里いも・こんにゃく・油	かつおだし・こんぶだし
	ごはん			米	
6 (木)	牛乳	牛乳		◆のりふりかけ	
	のりふりかけ				
	牛乳	牛乳			
7 (金)	マーボー豆腐	豚肉・豆腐・大豆・みそ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干しいたけ	油・砂糖・でん粉・ごま油	トウバンジャン・酒・しょうゆ
	パンサンスー	◆ハム	人参・キャベツ・小松菜	春雨・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・酢・辛子
	ごはん			米	
8 (土)	牛乳	牛乳			
	とり肉とかぼちゃの揚げ煮	とり肉	かぼちゃ・しょうが	でん粉・油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん
	辛子和え		ほうれん草・もやし・キャベツ・人参		しょうゆ・辛子
9 (日)	豆乳みそ汁	豚肉・豆乳・みそ	ごぼう・人参・白菜・ねぎ	里いも・こんにゃく・油	かつおだし・こんぶだし
10 (月)	カレー南蛮うどん(ソフトめん)	豚肉・◆なると・油揚げ	玉ねぎ・人参・ねぎ・小松菜・ごぼう	ソフトめん・油・でん粉	◆カレールウ・しょうゆ・酒・みりん・かつおだし・カレー粉
	牛乳	牛乳			
	野菜入り焼きかまぼこ	◆野菜入りかまぼこ			
11 (火)	かぼちゃサラダ		かぼちゃ・きゅうり・人参・とうもろこし	砂糖・◆ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう
12 (水)	黒糖パン			黒糖パン	
	牛乳	牛乳			
	オムレツのデミグラスソースがけ	◆オムレツ	玉ねぎ	油	◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン
13 (木)	マカロニサラダ	◆まぐろ水煮	きゅうり・キャベツ・人参・とうもろこし	マカロニ・油・◆ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう
	ミネストローネ	とり肉	玉ねぎ・小松菜・人参・トマト・セロリー・パセリ	油・じゃがいも	とりだし・塩・こしょう
			★ 秋 野 菜 使 用 献 立 ★		
14 (金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	豚肉のアップルソース焼き	豚肉・寒天	玉ねぎ・にんにく・りんご	油	こしょう・酒・ケチャップ・ソース・しょうゆ・塩
15 (土)	カリカリ野菜		かぶ・きゅうり・人参	砂糖	酢・塩
	里いものみそ汁	生揚げ・みそ	大根・小松菜・ねぎ・人参・がなしめじ	里いも	かつおだし・こんぶだし
	ごはん			米	
16 (日)	味噌汁	◆味噌汁			
	牛乳	牛乳			
	高野豆腐の卵とじ煮	とり肉・卵・高野豆腐	玉ねぎ・人参・枝豆・干しいたけ	じゃがいも・油・砂糖	みりん・しょうゆ
17 (月)	かまぼこの土佐和え	◆かまぼこ・かつお節	キャベツ・もやし・きゅうり・小松菜	砂糖	酢・しょうゆ
18 (火)	わかめラーメン(中華めん)	豚肉・◆なると・わかめ	もやし・チンゲンサイ・人参・ねぎ・とうもろこし・きくらげ	中華めん・油	酒・とりだし・◆しょうゆラーメンスープ・しょうゆ・こしょう
	牛乳	牛乳			
	大学かぼちゃ		かぼちゃ	油・砂糖・水あめ・でん粉・ごま	しょうゆ
19 (水)	チキンサラダ	◆とり肉油漬け	きゅうり・キャベツ・小松菜・人参	油	酢・塩・こしょう
20 (木)	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
	ポークビーンズ	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト	じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・塩・こしょう
21 (金)	マスタードドレッシングサラダ	◆ハム	小松菜・キャベツ・人参・黄パプリカ・玉ねぎ・レモン果汁	油・砂糖	粒マスタード・酢・塩・こしょう
	ヨーグルト	◆ヨーグルト			
	ごはん			米	
22 (土)	牛乳	牛乳			
	ししゃもの南蛮漬(2)	◆ししゃもでん粉付き(魚卵)	ねぎ	油・砂糖	しょうゆ・酢・唐辛子
	切干大根の煮付け	油揚げ・◆さつま揚げ	切干大根・人参・干しいたけ	砂糖	しょうゆ・酒・みりん
23 (日)	実沢山汁	豚肉・豆腐・こんぶ・みそ	人参・大根・小松菜・ねぎ	じゃがいも・油	かつおだし・こんぶだし
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
24 (月)	さばの竜田揚げ	◆さばの竜田揚げ		油	
	ごはん	◆塩こんぶ	キャベツ・小松菜・きゅうり		しょうゆ
	もやしだつぷりごまみそ汁	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	もやし・人参・チンゲンサイ・大根	ごま油・ごま	かつおだし・こんぶだし
25 (火)	ポークカレーライス(ごはん)	豚肉	人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・トマト・ブルーン・りんご	米・じゃがいも・油	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・カレー粉
	牛乳	牛乳			
	海藻サラダ	わかめ・茎わかめ・こんぶ・白すぎのり・赤つのまた・◆まぐろ油漬け	人参・キャベツ・きゅうり	ごま油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
26 (水)	オレンジ		オレンジ		
27 (木)	五目あんかけうどん(ソフトめん)	豚肉・◆なると	しょうが・にんにく・白菜・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・たけのこ・干しいたけ・きくらげ	ソフトめん・油・ごま油・でん粉	酒・とりだし・塩・しょうゆ・◆オイスターソース・こしょう
	牛乳	牛乳			
	きなこ	きなこ		さつまいも・油・砂糖・水あめ・でん粉	しょうゆ
28 (金)	とり肉とキャベツの和えもの	◆とり肉水煮	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参		◆和風ドレッシング
	切り込みコッペパン			切り込みコッペパン	
	牛乳	牛乳			
29 (土)	ソーセージのトマトソースがけ	◆ソーセージ・寒天	玉ねぎ・トマト	油・砂糖	ケチャップ・ソース・こしょう
	粉ふきいも			じゃがいも	塩・こしょう
	豆乳のクリームスープ	とり肉・いんげん豆・豆乳	にんにく・玉ねぎ・人参・エリンギ・キャベツ・パセリ・とうもろこし	油・米粉	とりだし・塩・こしょう
30 (日)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	小松菜まんじゅう(2)	◆小松菜まんじゅう		油	
31 (月)	春雨のカラフル炒め	豚肉	人参・たけのこ・ピーマン・黄パプリカ・きくらげ・にんにく	春雨・油・砂糖・ごま	トウバンジャン・しょうゆ・酢・塩・こしょう
	中華風コンスー	卵・◆ベーコン	玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・とうもろこし・干しいたけ	油・でん粉	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
	ねぎ塩レモン豚丼(ごはん)	豚肉・寒天	もやし・ねぎ・にら・しょうが・にんにく・レモンかじゅう	米・油・ごま・ごま油	酒・塩・こしょう
32 (火)	牛乳	牛乳			
	和風ツナサラダ	◆まぐろ油漬け・わかめ	大根・きゅうり・人参		◆しそドレッシング
	小松菜のみそ汁	生揚げ・みそ	玉ねぎ・小松菜・人参・えのきたけ		かつおだし・こんぶだし
33 (水)			★ 第 三 中 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ★		
34 (木)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とり肉のから揚げ	とり肉	しょうが	でん粉・油	しょうゆ・酒
35 (金)	ブロッコリーのサラダ	◆まぐろ水煮	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	油・砂糖	酢・塩・こしょう
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	大根・人参・ごぼう・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく・油	かつおだし・こんぶだし
	マーボーめん(中華めん)	豆腐・豚肉・大豆・みそ	玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干しいたけ・にんにく・しょうが	中華めん・油・砂糖・でん粉・ごま油・ラー油	酒・トウバンジャン・とりだし・しょうゆ
36 (土)	牛乳	牛乳			
	あんまん			◆あんまん	
	中華和え	◆かまぼこ	もやし・小松菜・きゅうり・人参	砂糖・ごま油	しょうゆ・酢
37 (日)			★ 世 界 の 料 理 ～ イ ギ リ ス ～ ★		
38 (月)	ココアパン			ココアパン	
	牛乳	牛乳			
	ほきフライ	◆ほきフライ		油	
39 (火)	コロネーションサラダ	◆とり肉水煮	赤パプリカ・きゅうり	じゃがいも・◆マーマレード・◆ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・カレー粉
	スコッチブロス	◆ソーセージ	にんにく・小松菜・人参・玉ねぎ・セロリー・大根	油・大麦	コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう

※材料の都合により献立を変更する場合もありますのでご了承ください。
※献立表に記載してある「卵」とは「鶏卵」のことです。
※◆マークの食品は加工品です。
※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。
※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物（那珂市産）・・・米、小松菜

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	824	32.6	21.9	402	4.4	397	0.88	0.67	41	2.7
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満