

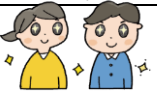


10月給食献立表



令和8年 給食回数 全21回

弥富北中学校

		献立名	主に体の組織をつくるもの（赤色）	主にからだの調子を整えるもの（緑色）	主にエネルギーになるもの（黄色）	備考
1	木	小型ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こがたロールパン	
		ミートペンネ	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト にんにく	ペンネ あぶら さとう オリーブあぶら	
		小松菜とツナのサラダ	ひじき ツナ	キャベツ こまつな	さとう あぶら	
		フルーツポンチ		パインアップル もも	カクテルゼリー さとう	
2	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	アジパラ 応援給食
		ユーリンチー	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	かたくりこ あぶら さとう	
		もやしのナムル		もやし みずな	さとう ごまあぶら	
		ビーフンスープ	ベーコン	にんじん たけのこ はくさい にら	ビーフン	
5	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
		ポテコロッケ	コロッケ(ぶたにく・ぎゅうにく)	コロッケ(たまねぎ)	コロッケ(じゃがいも・パンこ) あぶら	
		野菜の昆布和え	しおこんぶ	キャベツ きゅうり		
		大根のそぼろ煮	とりにく なまあげ	だいこん にんじん しょうが	さとう かたくりこ	
6	火	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら カレールウ	
		ハンバーグ	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく)	ハンバーグ(たまねぎ)		
		大豆のかみかみサラダ	だいず	キャベツ とうもろこし	あぶら ノンエッグマヨネーズ	
7	水	ミニゼリー			ミニゼリー	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
		ビビンバ	ぶたにく まめみそ たまご	にんにく しょうが もやし チンゲンサイ にんじん	さとう ごまあぶら あぶら	
		わかめスープ	わかめ ハム とうふ	だいこん たけのこ ねぎ	ごまあぶら	
8	木	発酵乳	はっこうにゅう			目の愛護デー 給食 
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
		牛丼	ぎゅうにく かまぼこ	ねぎ にんじん たまねぎ こんにやく	あぶら さとう	
		小松菜のおかか和え	かつおぶし	こまつな もやし	さとう	
9	金	ブルーベリータルト	ブルーベリータルト(とうにゅう)		ブルーベリータルト(さとう・こめこ)	
		白玉うどん 牛乳	ぎゅうにゅう		しらたまうどん	
		おぼろみそめん	ぶたにく ぎゅうにく はんぺん まめみそ	にんじん たまねぎ グリンピース	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	
		花野菜のサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり	さとう ごまあぶら	
13	火	りんご		りんご		
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
		ハヤシライス	ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ トマト	じゃがいも あぶら ハヤシルウ	
		オムレツ	オムレツ(たまご)			
14	水	れんこんサラダ		れんこん こまつな とうもろこし	ごまドレッシング	世界食糧デー 給食
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
		れんこんのはさみ揚げ	れんこんのはさみあげ(とりにく)	れんこんのはさみあげ(れんこん)	あぶら	
		おからサラダ	おから ハム	えだまめ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	
15	木	さつまいものみそ汁	ぶたにく みそ	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	さつまいも	
		野菜ゼリー		やさいゼリー(にんじん・みかん)		
		愛知のツイストパン 牛乳	ぎゅうにゅう		あいちのツイストパン	
		手作りグラタン	ウインナー ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	マカロニ バター あぶら こむぎこ パンこ	
16	金	鶏肉とキャベツのトマト煮	とりにく ひよこまめ	にんにく キャベツ マッシュルーム さやいんげん トマト	あぶら さとう かたくりこ	
		愛知のいちごゼリーポンチ		パインアップル もも レモン	いちごゼリー さとう	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
		白身魚のおかか揚げ	ホキ かつおぶし		あぶら さとう	
19	月	ほうれんそうとベーコンのサラダ	ベーコン	ほうれんそう とうもろこし	イタリアンドレッシング	愛・地産給食 「チンゲンサイ」 「里芋」 
		あおさ汁	とうふ あおさ まめみそ しろみそ	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ		
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
		さわらの照り焼き	さわら	しょうが	さとう かたくりこ	
20	火	もやしとチンゲンサイのうま塩和え	かにかまぼこ	チンゲンサイ もやし	ごまあぶら さとう	
		豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	さといも	
		味付けのり	あじつけのり			
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
21	水	ささみのレモンソース	ささみ	レモン	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	
		きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにやく	さとう あぶら	
		みつばのお吸い物	とうふ かまぼこ	はくさい みつば	ふ	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
22	木	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれに(さんま)	さんまのみぞれに(だいこん)		
		ほうれんそうのおひたし		ほうれんそう もやし	さとう	
		揚げじゃがのきんぴら	ぶたにく	にんじん たけのこ こんにやく えだまめ	じゃがいも あぶら さとう	
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
23	金	ドライカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが	あぶら こむぎこ	
		ポトフ	ウインナー	とうもろこし キャベツ だいこん ブロッコリー	じゃがいも	
		手作りピーチゼリー		もも	ピーチゼリーのもと ナタデココ	
		中華めん 牛乳	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	
26	月	ちゃんぽん	ぶたにく なんと	にんじん キャベツ もやし ねぎ	ごま さとう	十三夜給食
		ささみときゅうりのごま酢和え	ささみ	きゅうり	ホットケーキミックス さとう くり バター	
		栗のケーキ	とうにゅう		チョコチップ	
		すめし 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん さとう	
27	火	手巻き寿司の具(ツナマヨ)	ツナ	きゅうり たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	
		(えびフリッター)	えびフリッター(えび)		えびフリッター(こむぎこ) あぶら	
		手巻きのり	のり			
		ゆばのお吸い物	かまぼこ ゆば わかめ	にんじん だいこん はくさい えのきたけ		
28	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	お魚チャレンジ 「さけ」 
		たれカツ	とんカツ(ぶたにく)		とんカツ(パンこ) あぶら さとう	
		赤じそ和え		キャベツ きゅうり あかじそ		
		高野豆腐の卵とじ	こうや豆腐 とりにく ちくわ たまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ	さとう	
29	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
		さけの土佐酢漬け	さけ かつおぶし		かたくりこ あぶら さとう	
		磯香和え	のり	こまつな もやし	さとう	
		花切大根のみそ汁	あぶらあげ とうふ わかめ まめみそ	はなざりだいこん えのきたけ にんじん ねぎ		
30	金	愛知のみかんゼリー		みかんゼリー		ハロウィン給食
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
		焼肉丼	ぶたにく	たまねぎ にら にんにく しょうが りんご	あぶら さとう	
		パンサンスー		きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう ごまあぶら	
		トックスープ	ベーコン しろみそ	もやし にんじん はくさいキムチ ねぎ たけのこ きくらげ	トック	
		チキンピラフ 牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン	アルファかまい もちごめ あぶら さとう	
		きのこの豆乳スープ	ベーコン とうにゅう	しめじ エリンギ キャベツ とうもろこし えだまめ	あぶら	
		手作りパンブキンパイ		かぼちゃ	パイシート さとう バター	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー760kcal、たんぱく質14.9%、脂質26.9%