



10月分 中学校給食予定献立表



令和8年

杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

日	曜日	献立名	牛乳	食品名				栄養量 エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
				熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を整えるもの (緑色)	調味料類	
1	木	きなこ揚げパン 鶏肉のハーブカレー焼き うずらの卵のスープ マカロニサラダ(マヨネーズ)	○	ツイストパン 米ぬか油, 上白糖 マカロニ, グラニュー糖 米ぬかサラダ油, マヨネーズ	牛乳 鶏肉のハーブカレー焼き ベーコン, きな粉 うずらの卵, まぐろ	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム パセリ, きゅうり	塩, コンソメ 醤油, こしょう	802 36.6
2	金	ご飯 あじ西京漬 鶏団子汁 ひじきのみそ和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖	牛乳 鶏団子, あじ西京漬 ひじき, ロースハム	にんじん, 玉葱, だいこん しめじ, しょうが, オクラ こまつな, キャベツ, きゅうり	煮干し, 一味唐辛子 かつお節, みりん 和風だし, みそ, 塩, 醤油	760 33.0
5	月	ご飯 ハヤシライス ツナオムレツ わかめサラダ(ドレぼトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 棒々鶏ドレッシング	牛乳 豚肉, わかめ ツナオムレツ	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, ソニオン, グリンピース マッシュルーム, きゅうり トマト, キャベツ	こしょう, ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ	898 25.2
6	火	ご飯 春雨と野菜のスープ にんじんシュウマイ ブルコギ	○	精白米, 強化米 じゃがいも, ごま油 はるさめ, 澱粉 米ぬか油, 上白糖	牛乳 にんじんシュウマイ 豚肉	にんじん, 玉葱, もやし チンゲンサイ, こまつな にんにく, しょうが, にら, ねぎ	オイスターソース, 塩 昆布, 中華だし, みそ しょうが, こしょう 鶏がらスープ, 醤油	811 27.9
7	水	ご飯 チキンのチーズオーブン焼き カレースープ ハムサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 米ぬかサラダ油, 上白糖	牛乳 チキンのチーズオーブン焼き うずらの卵, ロースハム 鶏肉	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム, パセリ, きゅうり	こしょう, コンソメ カレールウ, 塩 醤油, 穀物酢	849 30.7
8	木	ご飯 さばの文化干し 大根とわかめのみそ汁 炒り豆腐	○	精白米, 強化米 さといも 米ぬか油, 三温糖	牛乳 さば文化干し, 鶏肉, わかめ 豆腐, 油揚げ, スクランブルエッグ	にんじん, だいこん, ねぎ たけのこ, さやいんげん れんこん, 干し椎茸	煮干し, 醤油, 穀物酢 かつお節, みりん, みそ さば節, 和風だし	858 32.6
9	金	ホット中華麺 タンメンスープ 肉まん 野菜とささみのナムル	○	ホット中華麺 米ぬか油, にくまん ごま, ごま油	牛乳 鶏肉	しょうが, にんじん, 玉葱 キャベツ, もやし, はくさい, にら 干し椎茸, 大豆もやし, きゅうり きくらげ	鶏がらスープ, 昆布 こしょう, 中華だし しょうが, 塩, 醤油	763 33.1
12	月	スポーツの日 						
13	火	コッペパンライス 焼きそば ハムチーズピカタトマトソース ブロッコリーサラダ(ドレぼトル)	○	コッペパン 米ぬか油, 蒸し中華麺 三温糖, 澱粉 コンクリートドレッシング	牛乳 豚肉, ハムチーズピカタ	にんじん, 玉葱, キャベツ 青ピーマン, もやし, にら ブロッコリー, きゅうり	醤油, オイスターソース 焼きそばソース粉 ケチャップ, コンソメ ワイン, ウスターソース	822 34.3
14	水	ご飯 ヤンニョムチキン 五目スープ 中華サラダ (ドレぼトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 はるさめ, ごま, ごま油 澱粉, 中華ドレッシング	牛乳 鶏も皮付コンニク生姜醤油漬 豚肉	にんにく, 玉葱, しょうが, もやし にんじん, たけのこ, キャベツ ほうれん草, きゅうり, きくらげ	ケチャップ, こしょう コチュジャン, 醤油, 塩 みりん, 酒, 中華だし 煮干し, 鶏がらスープ	821 24.1
15	木	五穀米ご飯 もうかざめの香草パン粉焼き 高野煮 もやしのごま酢和え	○	精白米, 強化米, 五穀米 米ぬか油, 米ぬかサラダ油 こんにゃく, ごま じゃがいも, 三温糖	牛乳 もうかざめの香草パン粉焼き 鶏肉, 凍り豆腐	しょうが, にんじん たけのこ, きゅうり さやいんげん, もやし	昆布, 穀物酢, 塩 和風だし, 酒 醤油, みりん	776 34.8
16	金	ご飯 揚げ玉のりささみフライ (ソース) ラビオリスープ ツナサラダ(ドレぼトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも ラビオリ, イタリアンドレッシング	牛乳 揚げ玉のりささみ揚げ 鶏肉, まぐろ	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム パセリ, もやし, きゅうり	こしょう, 醤油, 塩 コンソメ, 中濃ソース	832 25.9
19	月	ご飯 かますの塩麹竜田 芋煮 (山形県)  磯香和え	○	精白米, 強化米 こんにゃく, 米ぬか油 さといも, 三温糖	牛乳 かます塩こうじ竜田 豚肉, のり	ごぼう, まいたけ ねぎ, ほうれん草, もやし にんじん, キャベツ	煮干し, みりん, 酒 かつお節, 醤油 さば節, 和風だし	764 28.5
20	火	ご飯 肉団子の甘酢あん えびのピリカラスープ 野菜の炒め物	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ごま油	牛乳 肉団子の甘酢あん えび, 豆腐, 豚肉	にんじん, たけのこ 干し椎茸, にら, ねぎ キャベツ, もやし	鶏がらスープ, 塩 中華だし, こしょう 醤油, 一味唐辛子	800 33.5
21	水	ご飯 ボーケカレー ツナ昆布サラダ	○	精白米, 強化米 じゃがいも, 上白糖 ごま油, 米ぬか油	牛乳 豚肉, スキムミルク, 塩昆布 ミルクカルシウム, まぐろ	にんにく, にんじん, キャベツ ソニオン, トマト, きゅうり グリンピース, 玉葱, りんご	こしょう, カレールウ ケチャップ, 塩 ウスターソース	868 27.4
22	木	おこわ風栗ご飯 (ごま塩) 鶏のごま酢ダレ なめこ汁 ほうれん草の煮浸し	○	精白米, 古代米, 強化米 くり, 上白糖, ごま 米ぬか油, ごま塩	牛乳 若鶏竜田揚げ 豆腐, 油揚げ	にんじん, ねぎ, しょうが なめこ, だいこん ほうれん草, もやし	醤油, 酒, 塩 和風だし, みりん かつお節, 穀物酢 煮干し, みそ	785 33.4
23	金	地粉うどん ほうとううどん汁 あんかけ餅入り巾着 イカと卵の五色和え	○	地粉うどん, 米ぬか油 澱粉, 米ぬかサラダ油 三温糖, きつね餅 こんにゃく	牛乳 生揚げ, 鶏肉, いか スクランブルエッグ	にんじん, だいこん, しめじ かぼちゃ, ほうれん草 こまつな, ねぎ, きゅうり	かつお節, 穀物酢 さば節, みりん 和風だし, 塩 醤油, 酒	800 31.4
26	月	図書コラボ : サラダでけんき チキンピラフ タンドリーフィッシュ ミネストローネ カリフラワーサラダ(ドレぼトル) ★	○	精白米, 強化米 マカロニ, バター, 米ぬか油 じゃがいも, 米ぬかサラダ油 上白糖, ソルトドレッシング	牛乳 タンドリーフィッシュ ベーコン, 鶏肉	にんじん, 玉葱, とうもろこし, トマト マッシュルーム, カリフラワー グリンピース, パセリ, ほうれん草 にんにく, ソニオン, キャベツ, きゅうり	コンソメ, こしょう 醤油, しょうが 昆布, ケチャップ 鶏がらスープ, 塩	800 36.4
27	火	図書コラボ : ひとつゆのおこめ ご飯★ はんぺんフライ (ソース) さつま汁 なめこと野菜のおかか和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, さつまいも こんにゃく	牛乳 はんぺんフライ, 豚肉 豆腐, 油揚げ, かつお節 竹輪	にんじん, だいこん, なめこ キャベツ, こまつな ほうれん草, もやし	和風だし, 醤油 煮干し, 中濃ソース かつお節, みそ さば節	807 26.8
28	水	図書コラボ : おおききかぶ ご飯 イカフライ (ソース) かぶのみそ汁★ もやしと炒り卵のごま酢和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ごま 米ぬかサラダ油, 三温糖	牛乳 イカフライ, スクランブルエッグ 豆腐, 油揚げ, わかめ	にんじん, かぶの葉 かぶ, もやし, きゅうり	中濃ソース, 塩 昆布, 和風だし かつお節, 穀物酢 さば節, みそ	827 28.6
29	木	図書コラボ : 14ひきのあさごはん 食パン, レーズンクリーム チキンピカタ (ケチャップ) きのこのシチュー★ ブロッコリーとコーンのサラダ(ドレぼトル)	○	食パン, レーズンクリーム 米ぬか油, じゃがいも クリームフロントドレッシング	牛乳 チキンピカタ, 鶏肉	にんじん, 玉葱, しめじ, キャベツ マッシュルーム, とうもろこし グリンピース, きゅうり ブロッコリー	ケチャップ, 塩 ホワイトルウ コンソメ, こしょう	832 30.1
30	金	図書コラボ : ぐりとぐらとすみれちゃん ご飯 かぼちゃ型ハンバーグデソース マカロニスープ コールスローサラダ(ドレぼトル) パンプキンパバロア★	○	精白米, 強化米 三温糖, 米ぬかサラダ油 じゃがいも, 米ぬか油 マカロニ, コールスロードレッシング パンプキンパバロア	牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ 鶏肉	玉葱, マッシュルーム にんじん, キャベツ, パセリ きゅうり, とうもろこし	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 塩, コンソメ, 醤油 ワイン, こしょう	875 29.0
給食回数 21 回								

- ※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。
※ お箸やスプーンは、衛生的なものを毎日持ってきてください。
※ 19日は、「食育の日」です。
「郷土料理」(山形県) マーク 
※ 太字の食材は、杉戸町産です。
※ ★マーク  「図書コラボこんだて」(26～30日)



10月平均栄養摂取量

	エネルギー	816kcal	
	タンパク質	30.6g	
	炭水化物	119.2g	
	脂質	24.1g(26.6%)	
	食塩相当量	3.9g	