

令和8年度



## 10 月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

好ききらいをしないで食べよう

| 日 曜    | 給食がない学校 | 行事食等                                                                                                | 献 立 名          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 使用 する 主 な 材 料                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  | 栄 養 価<br>エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>塩 分 g |          |
|--------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|
|        |         |                                                                                                     | 主 食            | おかず                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  赤色の食品<br>(体の組織をつくる)                                                                                                           |  緑色の食品<br>(体の調子を整える)                                                                                                                                           |  黄色の食品<br>(エネルギーになる)                          |                                                  |          |
| 1      | 木       |                                                                                                     | ごはん            |  焼きぎょうざ (3個)<br>豆腐入りサラダ<br>みそ野菜スープ オレンジ                                                                                                                                                                         |  とりにく とうふ<br>みそ                                                                                                                | キャベツ きゅうり パプリカ にら<br>にんじん たまねぎ もやし ねぎ<br>コーン にんにく しょうが オレンジ                                                                                                                                                                                     | こめ あぶら<br>ノンオイルドレッシング<br>じゃがいも ごま                                                                                                | 781<br>27.5<br>19.1<br>2.9                       |          |
| 2      | 金       | 給食はありません                                                                                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |                                                  |          |
| 5      | 月       | <br>二小、二中の<br>紅花使用 | (ごはん)          | スタミナ丼<br>わかめの和え物<br>白菜とえのきのみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                   |  ぶたにく わかめ ツナ<br>あぶらあげ みそ                                                                                                       | にんじん たまねぎ にら しめじ<br>たけのこ ブロッコリー きゅうり はくさい<br>えのきだけ ねぎ にんにく しょうが                                                                                                                                                                                 | こめ ごま あぶら<br>さとう ドレッシング<br>じゃがいも                                                                                                 | 747<br>37.0<br>19.7<br>2.9                       |          |
| 6      | 火       | <br>村田の<br>秋祭り献立   | 紅花ぶかし<br>ごましお  | サケのみそ焼き 巨峰 (2個)<br>野菜のおかか煮<br> 肉団子のすまし汁                                                                                                                                                                         |  サケ とりにく かつおぶし<br>とうふ みそ                                                                                                       | たけのこ こんにゃく にんじん<br>しいたけ えだまめ えのきだけ  ねぎ<br> たまねぎ にんにく ぶどう                    | こめ もちこめ くり<br>さとう ごま あぶら<br> じゃがいも かたくりこ      | 767<br>37.6<br>17.7<br>3.3                       |          |
| 7      | 水       |                    | ごはん            | 肉みそ<br> キャベツのナムル<br> 中華たまごスープ                                                                                                  |  ぶたにく だいたす ハム<br>ベーコン たまご とうふ<br>みそ                                                                                            | たけのこ にんじん グリーンピース  たまねぎ<br>しいたけ キャベツ だいこん だいずもやし<br>はくさい  ねぎ きくらげ しょうが にんにく | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ ドレッシング                                                                                                       | 802<br>37.6<br>25.5<br>3.1                       |          |
| 8      | 木       | セレクト給食                                                                                              | ごはん            | A: チキン南蛮 (タルタルソース)<br>B: 白身魚フライ (タルタルソース)<br>ツナ豆サラダ<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁<br>りんごゼリー                                                                                                                                                                                                                   |  とりにく ホキ ツナ<br>だいたす あぶらあげ<br>みそ                                                                                                | ブロッコリー きゅうり にんじん<br>だいこん  たまねぎ しょうが<br>にんにく                                                                                                                  | こめ てんぷらこ あぶら<br>パンこ マヨネーズ<br> じゃがいも ゼリー       | 924<br>45.0<br>31.2<br>2.9                       |          |
| 9      | 金       | 終 業 式                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                  |          |
| 13     | 火       | 秋 季 休 業 日                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                  |          |
| 14     | 水       |                                                                                                     |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                  |          |
| 15     | 木       | 始 業 式                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                  |          |
| 16     | 金       | 一中                                                                                                  | (ごはん)          | ガバオライス<br>目玉焼き<br>春雨五目スープ パイナップル                                                                                                                                                                                                                                                                 |  ぶたにく だいたす<br>たまご                                                                                                            | たまねぎ ビーマン パプリカ しめじ<br>ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ<br>しいたけ にんにく しょうが パイナップル                                                                                                                                                                               | こめ あぶら さとう<br>はるさめ                                                                                                               | 820<br>41.5<br>21.6<br>2.8                       |          |
| 19     | 月       | 今月の魚は<br>「サバ」です!                                                                                    | ごはん            |  豚肉とごぼうのかりんと揚げ<br> ひじきの炒り煮<br>油ふり根菜汁                                                                                       |  ぶたにく ひじき<br>あぶらあげ だいたす<br>とりにく                                                                                              | ごぼう にんじん こんにゃく<br>えだまめ だいこん ねぎ しめじ<br>しょうが                                                                                                                                                                                                      | こめ かたくりこ<br>あぶら さとう ごま<br>あぶらふ じゃがいも                                                                                             | 820<br>35.1<br>21.0<br>2.8                       |          |
| 20     | 火       | みやぎ水産の日<br>村小リクエスト<br>給食                                                                            | ごはん            | サバの塩焼き<br> ピリ辛きゅうり<br> わかめと豆腐のみそ汁  角チーズ |  サバ わかめ とうふ<br>あぶらあげ チーズ<br>みそ                                                                                               | きゅうり ねぎ にんじん<br>だいこん しょうが                                                                                                                                                                                                                       | こめ あぶら                                                                                                                           | 769<br>36.4<br>28.3<br>4.2                       |          |
| 21     | 水       |                                                                                                     | ココアパン          | チキンのバーベキューソースかけ<br>ツナポテトサラダ<br>ジュリエンスープ オレンジ                                                                                                                                                                                                                                                     |  とりにく ツナ<br>ベーコン                                                                                                             | たまねぎ コーン きゅうり<br>キャベツ にんじん えのきだけ<br>にんにく しょうが オレンジ りんご                                                                                                                                                                                          | パン こむぎこ さとう<br>じゃがいも マヨネーズ                                                                                                       | 816<br>35.2<br>29.6<br>3.6                       |          |
| 22     | 木       | 給食はありません                                                                                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                  |          |
| 23     | 金       |                                                                                                     | ごはん            | ショウロンボウ (2個)<br>パンパンジーサラダ<br> ジャージャー豆腐                                                                                                                                                                        |  ぶたにく とりにく<br> ぶたレバー なまあげ<br>みそ           | キャベツ たまねぎ きゅうり もやし<br>にんじん たけのこ ねぎ しいたけ<br>にら にんにく しょうが                                                                                                                                                                                         | こめ ごま こむぎこ<br>ドレッシング あぶら<br>さとう かたくりこ                                                                                            | 853<br>32.8<br>29.6<br>2.9                       |          |
| 26     | 月       | 給食はありません                                                                                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                  |                                                  |          |
| 27     | 火       |                  | ごはん            | サンマのねぎソースかけ<br> 小松菜とちくわのおかか和え<br> 大根と油揚げのみそ汁 みかん                                                                           |  サンマ ちくわ かつおぶし<br>あぶらあげ とうふ<br>みそ                                                                                            |  ねぎ こまつな コーン キャベツ<br>だいこん にんじん にんにく<br>しょうが みかん                                                                                                              | こめ あぶら<br>さとう  じゃがいも                        | 812<br>29.0<br>25.0<br>3.0                       |          |
| 28     | 水       |                                                                                                     | 米粉パン<br>いちごジャム | ボークチャップ<br>バジルチキンサラダ<br>ベーコンと野菜のスープ                                                                                                                                                                                                                                                              |  ぶたにく とりにく<br>ベーコン                                                                                                           |  たまねぎ マッシュルーム トマト<br>キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン<br>にんじん はくさい にんにく いちご                                                                                              | パン こめこ さとう<br>あぶら かたくりこ ジャム<br>オリーブ油  じゃがいも | 720<br>40.2<br>23.1<br>3.8                       |          |
| 29     | 木       |                                                                                                     | ごはん            | 中華たまご焼き<br>チョレギサラダ<br>みそワタンスープ  ヨーグルト                                                                                                                                                                         |  たまご とりにく のり<br> ぶたにく ヨーグルト<br>みそ         | にんじん  たまねぎ たけのこ<br>しいたけ キャベツ きゅうり にら<br>もやし  ねぎ しょうが にんにく               | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ ごま<br>ドレッシング ワンタン                                                                                            | 831<br>32.2<br>23.1<br>3.6                       |          |
| 30     | 金       | ハロウィン<br>献立                                                                                         | (麦ごはん)         |  キーマカレー<br>りっちゃんサラダ<br>かぼちゃのパウンドケーキ                                                                                                                                                                           |  ぶたにく だいたす スキムミルク<br> こんぶ ハム かつおぶし<br>たまご |  たまねぎ にんじん トマト<br>グリーンピース キャベツ きゅうり<br>コーン かぼちゃ にんにく しょうが                                                                                                    | むぎ こめ あぶら カレールウ<br>ホットケーキミックス<br>マーガリン さとう                                                                                       | 902<br>34.4<br>27.6<br>2.8                       |          |
| 月平均栄養価 |         |                                                                                                     | エネルギー： 812kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | たんぱく質： 35.8g                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 | 脂質： 24.5g                                                                                                                        |                                                  | 塩分： 3.2g |

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある6～8日、27日～30日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。



丈夫な歯をつくらう!

「カルシウムたっぷりメニュー」



よくかんで食べよう!

「かみかみメニュー」