

令和8年10月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献 立 名	主 な 材 料							栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
1日 (木)	きなこ揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン 油	食塩	744 (kcal) 2.6 (g)
	牛乳		牛乳						
	マカロニサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり とうもろこし	マカロニ		食塩 卵不使用マヨネーズ	
	白菜とベーコンのスープ	ベーコン ひよこ豆		にんじん	白菜 玉ねぎ 枝豆		油	しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう	
	★ヨーグルト		ヨーグルト						
2日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			702 2.6
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅煮	いわし	昆布			砂糖 水あめ でん粉		しょうゆ 酢 酒	
	生揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ		にんじん	にんにく キャベツ	砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ	
	ほうれん草のすまし汁	鶏肉 かまぼこ かつお節		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ えのきたけ しいたけ			しょうゆ 酒 食塩	
5日 (月)	金芽米ご飯					米 麦			759 2.2
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが 干ししいたけ	春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 粉あめ	油 豚脂	しょうゆ 食塩	
	白菜のごま酢あえ	鶏ささみ水煮	しらす干し	にんじん	きゅうり 白菜 もやし	水あめ 砂糖	油 ごま	食塩 酢 しょうゆ	
	小松菜の中華スープ	鶏肉 生揚げ		小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ	油		がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	
6日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			759 2.2
	牛乳		牛乳						
	あおさいりいかリングフライ (2)	いか 大豆	あおさ 乳			パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 食塩	
	杏仁フルーツ		乳 練乳		みかん バインアップル	水あめ 砂糖 でん粉		杏仁パウダー 食塩	
	きのこカレー	豚肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ まいたけ りんご パパイア レーズン	じゃが芋 砂糖 小麦粉	油	カレールウ 食塩 こしょう ローレル ソース	
7日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			704 3.3
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく たけのこ	砂糖	油 ごま油 でん粉	酒 しょうゆ トウバンジャン デンメンジャン がらスープ	
	卵入りパンサンスー	ハム 鶏卵		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油	食塩 しょうゆ 酢	
	にらともやしのスープ	鶏肉 なた		にんじん にら	しょうが もやし ねぎ		油 ごま油	中華スープ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
8日 (木)	一目の愛護デー献立ー 金芽米ご飯	豚そぼろとナムルを ご飯にのせて食べましょう。				米 麦			743 2.6
	牛乳		牛乳						
	ビビンバの具 (豚そぼろ)	豚肉 大豆 みそ			しょうが にんにく たけのこ	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん デンメンジャン トウバンジャン	
	ビビンバの具 (ナムル)		にんじん ほうれん草	もやし ねぎ にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢		
	わかめスープ	鶏肉 生揚げ	わかめ	にんじん	玉ねぎ		油 ごま ごま油	がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
	★ブルーベリーゼリー (目の愛護デー)				ブルーベリー	砂糖			
9日 (金)	ー小張小学校リクエスト献立ー 金芽米ご飯					米 麦			784 2.7
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	食塩 酒 しょうゆ みりん	
	のり酢あえ	まぐろ油漬け	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ 酢	
	キムチスープ	豚肉 あさり		にんじん にら 赤ピーマン	大根 白菜 えのきたけ 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	食塩 しょうゆ 唐辛子 酒 がらスープ 中華スープ コチュジャン	
13日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			755 2.2
	牛乳		牛乳						
	さばの塩こうじカレー焼き	さば						塩こうじ カレー粉	
	大豆の煮物	鶏肉 ちくわ 大豆 かつお節	ひじき	にんじん	こんにゃく 干ししいたけ 枝豆	三温糖	油	酒 しょうゆ みりん	
	豆乳みそ汁	鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ 大根	さつま芋			
14日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			748 2.6
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ和風ソース	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ にんにく	パン粉 でん粉 砂糖	豚脂 油	食塩 こしょう 酢 みりん しょうゆ 酒	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま	酢 しょうゆ ごまドレッシング	
	じゃが芋とにんじんのみそ汁	みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	大根 白菜 干ししいたけ ねぎ なす	じゃが芋			
15日 (木)	コッペパン キャラメルクリーム		脱脂粉乳 練乳			小麦粉 砂糖 水あめ でん粉	マーガリン	食塩	797 2.8
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のバジル焼き	鶏肉			にんにく 玉ねぎ			ワイン 食塩 こしょう バジル	
	かぼちゃのサラダ	ハム		かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり			食塩 卵不使用マヨネーズ	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ	マカロニ 砂糖	油	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう バジル ローレル	
16日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			754 2.2
	牛乳		牛乳						
	さわらの竜田揚げ	さわら			しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒	
	わかめとツナのサラダ	まぐろ油漬け	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう しいたけ		油		
19日 (月)	金芽米ご飯					米 麦			786 2.7
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油	しょうゆ 酒	
	塩昆布あえ		昆布	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ 食塩	
	豆乳ごまスープ	鶏肉 みそ 豆乳		チンゲンサイ にんじん	しょうが 白菜 ねぎ きくらげ		油 ごま ごま油	酒 中華スープ がらスープ 食塩 こしょう	

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料							栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他		
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂			
20日 (火)	金芽米ご飯	洋風そばろを ご飯にのせて食べましょう。					米 麦			769 2.5
	牛乳			牛乳						
	洋風そばろ	豚肉		にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖	油	バジル カレー粉 ソース しょうゆ 食塩		
	もやしときくらげのサラダ パンパンジードレッシング	鶏ささみ水煮			もやし きくらげ 枝豆 きゅうり とうもろこし		ごま	パンパンジードレッシング		
	卵のスープ	鶏肉 鶏卵		にんじん	玉ねぎ 大根 しめじ 枝豆	でん粉	油	コンソメ がらスープ しょうゆ ローレル 食塩 こしょう		
	★みかんゼリー				みかん	砂糖				
21日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			712 3.0	
	牛乳		牛乳							
	キャベツメンチカツ バックソース	豚肉 鶏肉			キャベツ	パン粉 砂糖 小麦粉 とうもろこし粉 でん粉	豚脂 油	食塩 しょうゆ ソース		
	りっちゃんのサラダ	ハム かつお節	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 食塩 酢		
	白菜のみそ汁	豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	ほうれん草 にんじん	白菜 大根 玉ねぎ えのきたけ なす					
22日 (木)	切れ目入り丸パン	白身魚フライとコールスローサラダを 丸パンにはさんで食べましょう。		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	736 3.2
	牛乳			牛乳						
	白身魚のフライ バックソース	たら				パン粉 小麦粉	油	食塩 ソース		
	コールスローサラダ コールスロードレッシング			にんじん	キャベツ とうもろこし			コールスロードレッシング		
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム 枝豆	マカロニ	油	コンソメ がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう ローレル		
	★梨ゼリー				梨	砂糖				
23日 (金)	一実りの秋献立ー 金芽米ご飯					米 麦			844 2.2	
	牛乳		牛乳							
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭			玉ねぎ			卵不使用マヨネーズ		
	さつま芋のサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー		さつま芋		ごまドレッシング		
	きのこ豚汁	豚肉 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ	じゃが芋	油			
26日 (月)	金芽米ご飯					米 麦			702 2.3	
	牛乳		牛乳							
	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉			しょうが にんにく キャベツ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	酒 食塩 しょうゆ がらスープ こしょう		
	めんまサラダ			ほうれん草 にんじん	もやし たけのこ	春雨 砂糖	ごま油 油	酢 しょうゆ 食塩		
	大根のみそ汁	鶏肉 生揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	小松菜	大根 白菜 玉ねぎ しめじ		油			
10月のテーマ										
郷土の偉人「間宮林蔵」										
間宮林蔵ゆかりの地 北海道稚内市										
市制施行20周年記念献立は、子どもたちに給食を通じて楽しみながら、つくばみらい市について学んでもらえるよう、毎月市の歴史や特産品等のテーマに沿った献立を企画し特別感のある給食を提供します。										
27日 (火)	一市制施行20周年記念献立ー ソフト麺					小麦粉		食塩	763 2.8	
	牛乳		牛乳							
	稚内市産ほっけのザンギ	ほっけ			しょうが	でん粉	油	しょうゆ みりん		
	じゃが芋のサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃが芋		食塩 卵不使用マヨネーズ		
	林蔵鍋	ハスカップは 北海道を代表する 果物です。	鮭 油揚げ みそ かつお節	にんじん	しょうが 大根 白菜 こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ	里芋		酒 しょうゆ みりん がらスープ		
	★ハスカップゼリー				ハスカップ	砂糖				
28日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			702 2.4	
	牛乳		牛乳							
	肉団子（甘酢あん）（2）	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酢 ケチャップ		
	ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれん草 にんじん	もやし とうもろこし			和風ドレッシング		
	ワントンスープ	豚肉 なんと		小松菜 にんじん	にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 でん粉 砂糖 大豆粉	油 豚脂 ごま油	酒 食塩 オイスターソース がらスープ しょうゆ こしょう		
29日 (木)	丸パン（ミルク）		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	930 2.9	
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃクロック バックソース	豆乳		かぼちゃ		じゃが芋 三温糖 パン粉 小麦粉	マーガリン 油	食塩 ソース		
	ハロウィンミックスゼリー				みかん ぶどう パイナップル	砂糖				
	ブロッコリーとチキンのシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 ミルクカルシウム 生クリーム	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ しめじ とうもろこし	小麦粉	油 バター	食塩 コンソメ こしょう		
30日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			711 2.9	
	牛乳		牛乳							
	焼きぎょうざ（3）	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 水あめ 砂糖 でん粉 もち米粉	豚脂 油 ごま油	オイスターソース 酒 食塩 しょうゆ		
	小松菜とひじきのナムル	ハム	ひじき	小松菜	もやし		ごま ごま油	しょうゆ		
	春雨スープ	鶏肉 なんと		にんじん	しょうが 白菜 玉ねぎ	春雨	油 ごま油	酒 中華スープ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ		

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。★印は学校数えとなります。（ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く）
※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申出ください。

ー今月のつくばみらい市産ー 米 みそ 大根 きゅうり キャベツ にんにく ねぎ 小松菜 しいたけ なす ほうれん草



みらいりんぞう®