



令和6年度 10月分中学校給食予定表



【通常給食献立】

国上市食育推進・給食ステーション
042-572-4177



日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1(火)	ご飯 すいとん汁 鰯の幽庵焼き 大学芋 2個 低温殺菌牛乳	鶏肉,鰯	牛乳	人参	大根,牛蒡,えのき茸,長ねぎ,柚子	精白米,すいとん団子,さつま芋,砂糖,水あめ	菜種油,ごま油	857kcal 33.5g
2(水)	ご飯 春雨スープ マーボー豆腐 胡麻団子 2個 低温殺菌牛乳	豚肉,蒲鉾,豆腐	若布,牛乳	青梗菜,人参,にら	生姜,にんにく,玉葱,長ねぎ	精白米,砂糖,春雨,澱粉,胡麻団子	菜種油,ごま油	819kcal 26.6g
3(木)	ミルクパン(一中・三中) ト音記号パン(二中) ポークビーンズ 鶏肉のチーズ焼き ごぼうサラダマヨネーズ和え 低温殺菌牛乳	豚肉,大豆,ミックスビーンズ,鶏肉,蒲鉾	チーズ,牛乳	人参,トマト,ケチャップ,トマト	セロリ,玉葱,牛蒡,キャベツ,きゅうり	パン,小麦粉	菜種油,バター,マヨネーズ	962kcal 42.4g
4(金)	ご飯 手作りいわしソフトふりかけ 野菜つみれ汁 竹輪の磯辺揚げ じゃが芋のみそがらめ 低温殺菌牛乳	かつお節,つみれ,油揚げ,竹輪,味噌	昆布,にぼし,粉,あおさのり,牛乳	人参,さやいんげん	大根,こんにゃく,長ねぎ	精白米,砂糖,小麦粉,じゃが芋	菜種油,ごま油	777kcal 27.9g
7(月)	ご飯 豚汁 イカのから揚げ えのきの胡麻和え 低温殺菌牛乳	豚肉,豆腐,味噌,イカ,油揚げ	牛乳	人参,小松菜	大根,牛蒡,こんにゃく,生姜,キャベツ,えのき茸	精白米,澱粉	菜種油,ごま油	743kcal 36.6g
8(火)	ソフト麺 ミートソース フランクフルト カラフルサラダレモンドレッシング和え 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,大豆,フランクフルト	牛乳	人参,トマト,ケチャップ,トマト,赤ピーマン	セロリ,にんにく,玉葱,枝豆,キャベツ,レモン	ソフト麺,砂糖,澱粉	菜種油,オリーブ油	813kcal 40.3g
9(水)	キムタクご飯 じゃが芋と白菜のスープ ほうれん草餃子2個 もやしのとハムのパンパンジー 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,ポークハム	牛乳	青梗菜,人参	白菜キムチ,たくあん,生姜,玉葱,白菜,小大豆もやし,もやし,きゅうり,にんにく,ほうれん草餃子	精白米,じゃが芋,澱粉,砂糖	菜種油,ごま油	700kcal 25.5g
10(木)	食パン ブルーベリージャム キャロットポタージュ ハンバーグトマトソースがけ ジャーマンポテト 低温殺菌牛乳	鶏肉,ポーク,ハンバーグ,ベーコン	牛乳,生クリーム	人参ミックスジュース,人参,トマト,トマト,ケチャップ,パセリ	セロリ,玉葱,マッシュルーム,にんにく	パン,ブルーベリージャム,マッシュルーム,小麦粉,砂糖,じゃが芋	菜種油,バター	928kcal 35.4g
11(金)	ひき肉としらたきのピリ辛丼 (ご飯、ひき肉としらたきのピリ辛炒め) かき玉汁 さつま芋フライ 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,鶏卵	茎若布,牛乳	人参,小松菜	生姜,にんにく,白滝,白菜,玉葱,筍,白菜キムチ,えのき茸,長ねぎ	精白米,砂糖,澱粉,さつま芋	菜種油,ごま油	774kcal 28.5g
15(火)	ご飯 月見汁 白身魚フライ・ノンエッグタルタルソース きんぴら煮 低温殺菌牛乳	鶏肉,ホキ,豚肉,薩摩揚げ	牛乳	人参	舞茸,大根,長ねぎ,牛蒡,こんにゃく	精白米,芋団子,小麦粉,パン粉,砂糖	菜種油,ノンエッグタルタルソース	822kcal 36.1g
16(水)	ご飯 庄内麴の味噌汁 ハニージンジャーポーク炒め ハッシュポテト 低温殺菌牛乳	生揚げ,味噌,豚肉	牛乳	ほうれん草,ピーマン,人参	大根,えのき茸,生姜,にんにく,玉葱,もやし	精白米,麴,はちみつ,ハッシュポテト	菜種油	788kcal 29.5g
17(木)	キーマカレーライス 鰯ナゲット2個 キャベツのフレンチドレッシング和え 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,大豆,鰯ナゲット	牛乳	トマト,ピーマン,赤ピーマン,トマト,ケチャップ,人参	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,りんご,キャベツ,きゅうり	精白米,精麦,じゃが芋,はちみつ,小麦粉,砂糖	菜種油	871kcal 28.9g



令和6年度 10月分中学校給食予定表



【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177



日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
18(金)	ご飯 なめこの味噌汁 鶏肉の山賊揚げ 野沢菜の炒めもの 冷凍りんご 低温殺菌牛乳	生揚げ、味噌、鶏肉、豚肉	若布、牛乳	人参	なめこ、長ねぎ、にんにく、生姜、野沢菜漬、もやし、ホールコーン、りんご	精白米、里芋、澱粉	菜種油、ごま油	902kcal 35.4g
21(月)	ご飯 芋の子汁 鯖の照り焼き 大豆と切昆布の炒め煮 低温殺菌牛乳	豚肉、油揚げ、味噌、鯖、薩摩揚げ、大豆	昆布、牛乳	人参、小松菜	大根、こんにゃく	精白米、さつまいも、砂糖	菜種油、ごま油	808kcal 38.9g
22(火)	柏型サンドパン ミネストローネスープ ハムチーズカツ カレーキャベツソテー 低温殺菌牛乳	鶏肉、ハム、チーズカツ、ベーコン	牛乳	人参、トマト、ケチャップ、トマト、赤ピーマン	にんにく、セロリ、玉葱、キャベツ	パン、じゃが芋	菜種油	812kcal 26.5g
23(水)	ルーローハン (ご飯、豚肉の甘辛煮) トックと若布のスープ 春巻 低温殺菌牛乳	豚肉、うずら卵、鶏肉	若布、牛乳	人参、青梗菜	生姜、筍、長ねぎ、玉葱、春巻	精白米、小麦粉、砂糖、澱粉、トック	菜種油	917kcal 31.6g
24(木)	ご飯 ボークストロガノフ ホキのチーズパン粉焼き こんにゃく若布サラダ・ノンオイル柑橘ドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉、ホキ	生クリーム、チーズ、若布、牛乳	トマト、ケチャップ、トマト、人参	にんにく、セロリ、玉葱、マッシュルーム、こんにゃく、きゅうり	精白米、じゃが芋、砂糖、小麦粉、パン粉	菜種油、バター、オリーブ油	835kcal 35.8g
25(金)	エビピラフ リボンマカロニのクリーム煮 ガーリックチキン 人参 & 蓮根サラダ・イタリアンドレッシング 低温殺菌牛乳	海老、鶏肉	牛乳、生クリーム	人参、小松菜	玉葱、セロリ、しめじ、にんにく、キャベツ、蓮根	精白米、マカロニ、小麦粉	菜種油、バター、オリーブ油、ドレッシング	799kcal 42.4g
28(月)	キャロットライス とろろいなりめらからコンクリームスープ アンのサーモンステーキ 夢のチキンサラダ・コールスロウドレッシング 低温殺菌牛乳	鮭、鶏肉	牛乳、生クリーム	人参ミックスジュース、人参、赤パプリカ	セロリ、玉葱、クリームコーン、にんにく、キャベツ、枝豆	精白米、じゃが芋、米粉	菜種油、バター、オリーブ油、ドレッシング	772kcal 33.0g
29(火)	黒糖パン(二中・三中) ト音記号パン(一中) 森のきのこスープ おかず田野倉のポテトコロッケソースがけ エライ！切干大根サラダ・ソイドレッシング 低温殺菌コーヒーミルク	ショルダー、ベーコン、豚肉	コーヒーミルク	ほうれん草、人参	玉葱、かぶ、しめじ、えのき茸、切り干し大根、キャベツ、きゅうり	パン、じゃが芋、小麦粉、パン粉	菜種油、ドレッシング	771kcal 26.2g
30(水)	十六穀ご飯 もやし中華スープ 懐かしのくじら肉ピリ辛ソースがけ カレー味のそぼろ豆腐 瀬戸内レモンゼリー 低温殺菌牛乳	焼き豚、くじら、竜田揚げ、鶏肉、豆腐	牛乳	青梗菜、トマト、ケチャップ、トマト、人参	にんにく、生姜、玉葱、もやし、長ねぎ、メンマ	精白米、十六穀、砂糖、澱粉、レモンゼリー	菜種油	733kcal 32.3g
31(木)	パンブキンパン かぼちゃスープ 星型メンチカツ ハロウィンキャベツサラダ・人参ドレッシング・和え おいしいぼうしプリン 低温殺菌牛乳	鶏肉、メンチカツ、蒲鉾、プリン	牛乳、生クリーム	人参、かぼちゃ、小松菜	セロリ、玉葱、キャベツ	パン、小麦粉、砂糖	菜種油、バター	878kcal 38.9g

月平均栄養価 エネルギー 822kcal たんぱく質 33.3g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



くにたちの野菜(太字) 長ねぎ

10月は
食品ロス
削減月間



くにたち図書館・学校司書コラが給食

10月27日～11月9日の全国読書週間に合わせて、10月28日～11月1日の一週間は、本に出てくる料理や食材をイメージした献立【BOOK MENU】を提供します。給食や本に興味を持ってもらい、楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。



28日(月)

『赤毛のアン』より

29日(火)

『給食アンサンブル』 『14匹のあさごはん』

『ひと』 『大根はエライ』 『ライオンのおやつ』より

30日(水)

『ライオンのおやつ』 『給食アンサンブル』より

31日(木)

『かぼちゃスープ』 『たべのもの名前のひみつ』

『キャベツがたべたいのです』 『おいしいぼうし』より

11月1日(金)もBOOK MENUです。お楽しみに！



BOOK MENU