

令和8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)	
1(木)	ナンカレーピザ キャベツスープ フルーツヨーグルト 低温殺菌牛乳	豚肉,大豆 ミート,鶏肉	チーズ,ヨーグルト,牛乳	人参,ピーマン,トマト,トマト ケチャップ	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,えのき茸,キャベツ,ホールコーン,もも,りんご,みかん,りんごゼリー	ナン,砂糖,小麦粉,澱粉	菜種油	786kcal 36.0g
2(金)	ご飯 豆腐と星の麩の味噌汁 こいわしフライ・ノンエッグタルタルソース 切り干し大根の豚キムチ炒め 低温殺菌牛乳	油揚げ,豆腐,味噌,小鯛フライ,豚肉	牛乳	人参,小松菜	大根,切り干し大根,にんにく,玉葱,エリンギ,白菜キムチ	精白米,麩,砂糖	菜種油,ノンエッグタルタルソース	762kcal 31.1g
5(月)	ご飯 沢煮椀 鯖のカレー焼き 小松菜と油揚げの炒め煮 低温殺菌牛乳	豚肉,蒲鉾,サバ,油揚げ	牛乳	人参,小松菜	生姜,大根,牛蒡,えのき茸,にんにく,白菜	精白米,砂糖,澱粉	菜種油	736kcal 36.1g
6(火)	ご飯 野菜豚骨醤油スープ ユーリンチー 早生みかん 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉	牛乳	人参,青梗菜	にんにく,生姜,玉葱,キャベツ,もやし,長ねぎ,レモン,みかん	精白米,砂糖,澱粉	菜種油	780kcal 31.8g
7(水)	ホイコーロー丼 ワンタンスープ 青のりポテト 低温殺菌牛乳	豚肉,大豆 ミート,味噌,鶏肉	あおさのり,牛乳	ピーマン,赤ピーマン,人参,にら	生姜,にんにく,玉葱,キャベツ,白菜	精白米,砂糖,澱粉,ワンタン,ハッシュポテト	菜種油	776kcal 28.2g
8(木)	ご飯 豚汁 さんまの蒲焼き風 梨 低温殺菌牛乳	豚肉,生揚げ,味噌,サンマ	牛乳	人参	牛蒡,こんにゃく,大根,長ねぎ,梨	精白米,里芋,砂糖,澱粉	菜種油	774kcal 29.0g
9(金)	キャロットライス かぼチャウダー サーモンメンチカツ ほうれん草とコーンのソテー 低温殺菌牛乳	鶏肉,サーモン メンチカツ,ウインナー	牛乳	人参ミックス ジュース,人参,南瓜,ほうれん草	セロリ,玉葱,白ぶなしめじ,にんにく,キャベツ,ホールコーン	精白米,じゃが芋,小麦粉	菜種油	789kcal 24.8g
13(火)	ご飯 白菜の胡麻味噌汁 柚子つくね さつま芋とりんごのほっこり煮 低温殺菌牛乳	豚肉,味噌,柚子つくね	茎若布,牛乳	人参	えのき茸,玉葱,白菜,長ねぎ,りんご,レモン	精白米,さつま芋,砂糖	菜種油,ごま	763kcal 27.8g
14(水)	ご飯 野菜ふりかけ ミネストローネスープ 三角コロッケソースがけ もりもりピーマンソテーのり塩味 低温殺菌牛乳	鶏肉,ミックス ビーンズ,ツナ	あおさのり,牛乳	野菜ふりかけ,人参,トマト ケチャップ,トマト,ピーマン,赤ピーマン	にんにく,セロリ,玉葱,キャベツ	精白米,砂糖,コロッケ	菜種油	752kcal 22.1g
15(木)	ご飯 長芋と小松菜のスープ ホキフライノンエッグオーロラソースがけ メキシカンきのこペンネ 低温殺菌牛乳	鶏肉,ホキ,ウインナー	若布,牛乳	人参,小松菜,トマト ケチャップ,トマト	セロリ,玉葱,にんにく,マッシュルーム,舞茸,しめじ,ホールコーン	精白米,長芋,小麦粉,パン粉,マカロニ	菜種油,ノンエッグマヨネーズ	764kcal 30.1g
16(金)	抹茶揚げパン さつま芋コーンスープ ハッシュドポテト ブロッコリーサラダイリアンドレッシング和え 低温殺菌牛乳	鶏肉	牛乳	人参,ブロッコリー	にんにく,セロリ,玉葱,ホールコーン,クリームコーン,キャベツ,きゅうり	パン,砂糖,さつま芋,小麦粉,ハッシュポテト	菜種油,ドレッシング	760kcal 23.6g
19(月)	ご飯 吉田うどん風 鶏肉のお茶パン粉焼き しらすときゅうりの酢の物 富士山ゼリー 低温殺菌牛乳	牛肉,油揚げ,鶏肉	若布,しらす,牛乳	人参,小松菜	生姜,キャベツ,ホールコーン,もやし,きゅうり	精白米,砂糖,うどん,パン粉,富士山ゼリー	菜種油	764kcal 34.3g

令和8年度 10月分 中学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177



【通常給食献立】



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)	
20(火)	ご飯 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 あんかけふくら豆腐ハンバーグ やわらかチキンサラダ 胡麻だれ和え 低温殺菌牛乳	豚肉、生揚げ、味噌、豆腐、鶏肉、おから	牛乳	人参、南瓜、ほうれん草	玉葱、生姜、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン	精白米、さつまいも、砂糖、澱粉	菜種油、ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油	734kcal 32.8g
21(水)	ポークカレーライス 手作り福神漬け イカフライレモン風味 カナルこんにやくサラダさっぱりおろし和え 低温殺菌牛乳	豚肉、イカ	昆布、牛乳	人参、トマト、ケチャップ、トマト	にんにく、セロリ、玉葱、りんご、蓮根、大根、生姜、レモン、こんにやく、キャベツ、きゅうり	精白米、 じゃが芋 、砂糖、小麦粉、パン粉	菜種油	836kcal 34.1g
22(木)	食パン みかんジャム 秋の美りクリームシチュー チキンバーベキューソーサー 枝豆コーンサラダ 豆乳ドレッシング和え 低温殺菌コーヒーマルク	ウインナー、鶏肉	牛乳、生クリーム、コーヒーマルク	人参、ブロッコリー、トマト、ケチャップ	にんにく、セロリ、玉葱、しめじ、舞茸、黄パプリカ、エリンギ、りんご、ホールコーン、枝豆、キャベツ、きゅうり	パン、みかんジャム、 里芋 、 じゃが芋 、小麦粉、砂糖	菜種油、ドレッシング	759kcal 28.9g
23(金)	栗さつまいもご飯 月見汁 カフネの骨付きチキン 2本 車麴ひじき煮 低温殺菌牛乳	蒲鉾、鶏肉、豚肉	ひじき、牛乳	小松菜、人参	大根、舞茸、長ねぎ、にんにく、生姜	精白米、さつまいも、じゃがもち、ボール(南瓜)、砂糖、はちみつ、麴	菜種油、栗、ごま油	746kcal 33.4g
26(月)	ご飯 マールータン 春巻 白桃杏仁 低温殺菌牛乳	豆腐、なると	牛乳	人参、青梗菜	にんにく、生姜、白菜、もやし、長ねぎ、春巻、白桃	精白米、砂糖、餃子、春雨、寒天	菜種油、ごま油、ごま	807kcal 23.1g
27(火)	ポニョのハムラーメン風 (醤油つけラーメン・ハム) カムカムカラー白玉&ゼリー 低温殺菌牛乳	豚肉、蒲鉾、ポークハム	牛乳	人参、青梗菜	にんにく、生姜、ホールコーン、もやし、白菜、 長ねぎ 、みかんゼリー	中華麺、砂糖、澱粉、素甘団子	菜種油	783kcal 34.5g
28(水)	ご飯 湯菜と豆苗のすまし汁 鰯の柚子味噌焼き じゃが芋きんぴら 低温殺菌牛乳	豆腐、湯菜、サワラ、味噌、豚肉	牛乳	人参、豆苗	玉葱、エリンギ、 長ねぎ 、柚子、牛蒡、こんにやく	精白米、砂糖、じゃが芋	菜種油、ごま	725kcal 37.8g
29(木)	クロワッサン(二中・三中) ト音記号パン(一中) アルファベットマカロニスー 手作りひじきメンチカツ きゅうりサラダ 玉ねぎドレッシング和え 低温殺菌牛乳	鶏肉、豚肉、大豆ミート	ひじき、牛乳	人参、小松菜	にんにく、セロリ、玉葱、えのき茸、エリンギ、枝豆、生姜、こんにやく、 キャベツ 、きゅうり	パン、じゃが芋、マカロニ、パン粉、小麦粉	菜種油、ドレッシング	773kcal 30.9g
30(金)	ハロウィンハヤシライス キキが焼いたカボチャのパイ ハロウィンサラダ ノンオイル青じそドレッシング和え 低温殺菌牛乳	豚肉、鶏肉、蒲鉾	牛乳	人参、トマト、ケチャップ、トマト、 南瓜 、 フロッコリー	にんにく、セロリ、玉葱、マッシュルーム、白ふなしめじ、ホールコーン、 キャベツ 、紫キャベツ	精白米、黒米、砂糖、小麦粉、じゃが芋、パイ生地	菜種油	797kcal 26.1g

月平均栄養価 エネルギー 770kcal たんぱく質 30.3g

給食ステーション・くにたち図書館・学校司書教諭コラボ給食

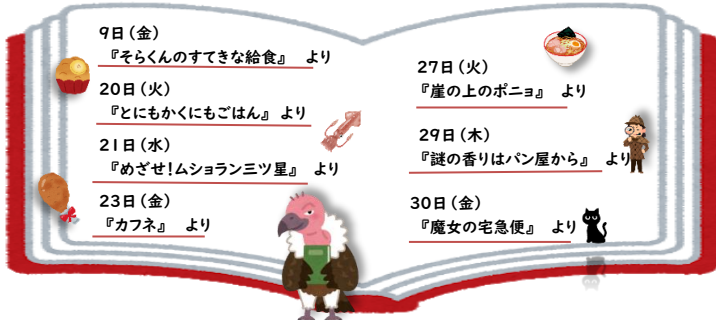
10月・11月は、本に出てくる料理や食材をイメージした献立【BOOK MENU】を提供します。学校の司書さんにおすすめの本を紹介していただきました。本や料理に興味を持ってもらい、楽しい給食時間を過ごしてほしいです。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※太字は
くにたち野菜です



玉葱・にんにく・じゃが芋・長ねぎ
里芋・キャベツ・ブロッコリー



毎年10月は国が定める『食品ロス削減月間』です。

まだ食べることができる食品を捨ててしまうことを、『食品ロス』といいます。国立市の中学校給食の『令和7年度1年間の残菜量』は、25000kgでした。これは、国立市指定の20Lゴミ袋約1250袋分です。(月にすると、約100袋)

ほんの少し残した給食が全校分集まると、
たくさんの量になってしまいます。

もう一口だけでも食べてみませんか?

