令和8年度

中学校　10月献立表

狭山市立学校給食センター

日	曜		献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
1	木	牛乳	(主食) ごはん	米	748 kcal 34.0 g
			(副菜) わかめのみそ汁	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) にしんの照り焼き	にしんの照り焼き、菜種油	
			(副菜) 筑前煮	鶏肉、ごぼう、人参、里芋、竹の子、こんにゃく、干し椎茸、焼き竹輪、かつお節、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん	
2	金	牛乳	(主食) きな粉揚げパン	ツイストパン、きな粉、砂糖、塩、菜種油	781 kcal 29.2 g
			(副菜) 野菜スープ	玉ねぎ、セロリ、人参、じゃが芋、キャベツ、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) ポークチャップ	豚肉、清酒、玉ねぎ、人参、ピーマン、菜種油、にんにく、ダイストマト、トマトピューレ、ケチャップ、濃厚ソース、砂糖、コンソメ、塩、白胡椒	
5	月	牛乳	(主食) ごはん	米	714 kcal 29.9 g
			(副菜) すまし汁	鶏肉、人参、竹の子、小松菜、カット豆腐、長ねぎ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主菜) 鯖の味噌煮	鯖の味噌煮	
			(副菜) 里芋のそぼろ煮	里芋、豚肉、根生姜、みりん、しょうゆ、清酒、菜種油、砂糖、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布	
6	火	牛乳	(主食) ごはん	米	745 kcal 27.1 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、キャベツ、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒	
			(主菜) 八宝菜	豚肉、根生姜、にんにく、竹の子、玉ねぎ、人参、干し椎茸、白菜、いか、うずらの卵、塩、じゃが芋でん粉、清酒、しょうゆ、ごま油、オイスターソース	
			りんごゼリー	りんごゼリー	
7	水	牛乳	(主食) ごはん	米	745 kcal 31.5 g
			(副菜) さつまいものみそ汁	さつまいも、玉ねぎ、長ねぎ、カット豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) おろし焼肉	豚肉、根生姜、にんにく、しょうゆ、みりん、玉ねぎ、大根、砂糖、ラー油、菜種油、塩、清酒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ごまきなこ和え	ほうれん草、白菜、人参、しょうゆ、砂糖、きな粉、すりごま	
8	木	牛乳	(主食) タンタンメン	ホット中華めん、にんにく、根生姜、豚肉、人参、干し椎茸、竹の子、長ねぎ、菜種油、砂糖、赤みそ、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、じゃが芋でん粉、ごま油、ラー油、すりごま、ねりごま、一味唐辛子、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、塩、白胡椒	867 kcal 34.7 g
			(主菜) 蒸し餃子（2）	餃子	
			(副菜) 水菜サラダ	水菜、大根、コーン、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
9	金	牛乳	(主食) ポークカレーライス	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、オニオンパウダー	854 kcal 31.1 g
			(主菜) チキンカツ	チキンカツ、菜種油	
			(副菜) ほうれん草のサラダ	ほうれん草、キャベツ、人参、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒	
13	火	牛乳	(主食) おさつごまパン	おさつごまパン	764 kcal 33.2 g
			(副菜) コーンスープ	ベーコン、玉ねぎ、キャベツ、コーン、コーンペースト、牛乳、白胡椒、白ワイン、塩、鶏がら、菜種油、ローリエの葉、人参、長ねぎ、根生姜、脱脂粉乳	
			(主菜) 鶏肉のトマト煮	にんにく、鶏肉、玉ねぎ、しめじ、白胡椒、砂糖、トマトピューレ、ケチャップ、トマトフォンデュ、ウスターソース、菜種油、塩	
			(副菜) 大根サラダ	大根、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
14	水	牛乳	(主食) ごはん	米	757 kcal 30.5 g
			(副菜) 田舎汁	鶏肉、里芋、人参、大根、長ねぎ、菜種油、油揚げ、白みそ、赤みそ、みりん、清酒、かつお節	
			(主菜) 厚焼き卵	卵焼き	
			(副菜) きんぴらごぼう	豚肉、こんにゃく、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
15	木	牛乳	(主食) カレーピラフ	米、もち米、ハム、人参、玉ねぎ、しめじ、菜種油、白ワイン、白胡椒、カレー粉、しょうゆ、塩、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	751 kcal 23.1 g
			(副菜) 白菜のミルクスープ	鶏肉、白菜、人参、玉ねぎ、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、小麦粉、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、砂糖	
			(副菜) ポテトコロッケ	ポテトコロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) ミニトマト（2）	ミニトマト	
16	金	牛乳	(主食) ごはん	米	801 kcal 31.7 g
			(副菜) すいとん	すいとん、鶏肉、大根、ほうれん草、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節	
			(主菜) すき焼き風煮	豚肉、白菜、長ねぎ、しらたき、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、みりん、塩、かつお節	
			みかん	みかん	
			ふりかけ	こんぶふりかけ	

令和8年度　中学校　10月献立表　　狭山市立学校給食センター

日	曜		献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
19	月	牛乳	(主食) 五目うどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、人参、長ねぎ、小松菜、なると、干し椎茸、かつお節、だし昆布、みりん、しょうゆ、塩、菜種油	855 kcal 36.8 g
			(主菜) 鶏つくねの甘酢あんかけ（3）	レバー入り白ごまつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉	
			(副菜) あちゃら漬け	れんこん、かぶ、きゅうり、人参、穀物酢、菜種油、塩、砂糖、しょうゆ、一味唐辛子	
20	火	牛乳	(主食) ごはん	米	778 kcal 31.3 g
			(副菜) かぶのみそ汁	かぶ、里芋、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) さんまの甘露煮	さんまの甘露煮	
			(副菜) 厚揚げの煮物	生揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参、こんにゃく、根生姜、みりん、しょうゆ、清酒、砂糖、じゃが芋でん粉、菜種油、かつお節	
21	水	飲むヨーグルト	(主食) ホットドック	コッペパンスライス、ウインナーソーセージ、菜種油、クラス別ケチャップ	801 kcal 30.7 g
			(副菜) さつまいもときのこのチャウダー	鶏肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、しめじ、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、脱脂粉乳、小麦粉、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(副菜) ほうれん草のソテー	ほうれん草、もやし、人参、鶏肉、コーン、菜種油、白ワイン、塩、白胡椒、コンソメ、じゃが芋でん粉	
22	木	牛乳	(主食) ごはん	米	724 kcal 28.5 g
			(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) マーボーなす	なす、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、にら、根生姜、にんにく、菜種油、トウバンジャン、清酒、砂糖、しょうゆ、テンメンジャン、赤みそ、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 大根ナムル	切干大根、大根、もやし、ほうれん草、ナムルドレッシング	
23	金	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	734 kcal 28.9 g
			(副菜) 具だくさんみそ汁	鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ、小松菜、カット豆腐、菜種油、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) うさぎ型ハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
十三夜献立			(副菜) カリカリ大豆	大豆、砂糖、しょうゆ、菜種油、清酒	
26	月	牛乳	(主食) スパゲッティミートソース	ゆでスパゲッティ、にんにく、豚肉、セロリ、玉ねぎ、人参、菜種油、赤ワイン、ケチャップ、ダイストマト、ウスターソース、砂糖、塩、白胡椒、小麦粉、バター、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	866 kcal 29.9 g
			(副菜) フライドポテト	じゃが芋、菜種油、塩	
			(副菜) ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
			手作りチョコチップクッキー	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、菜種油、砂糖、卵、チョコレート	
27	火	牛乳	(主食) ごはん	米	771 kcal 35.4 g
			(副菜) なめこ汁	なめこ、カット豆腐、長ねぎ、油揚げ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) 肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、さつま揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ、菜種油、かつお節	
			(副菜) 小松菜の炒め物	鶏肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、にんにく、菜種油、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉、塩	
28	水	牛乳	(主食) ごはん	米	765 kcal 30.7 g
			(副菜) たまごスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、わかめ、ごま、卵、塩、白胡椒、コンソメ、じゃが芋でん粉、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 豚キムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、玉ねぎ、菜種油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			フルーツカクテル	カクテルゼリー、みかん	
29	木	牛乳	(主食) ごはん	米	760 kcal 31.3 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、里芋、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒、かつお節	
			(主菜) ぶりの甘辛揚げ	ぶりの甘辛揚げ	
			(副菜) 豆腐とひじきの煮物	鶏肉、ひじき、カット豆腐、人参、枝豆、干し椎茸、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節	
30	金	牛乳	(主食) ロールパン	ロールパン	910 kcal 31.5 g
			(副菜) アイリッシュシチュー	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、セロリ、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、菜種油、コンソメ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) チキンナゲット（3）	チキンナゲット、菜種油	
			(副菜) 元気サラダ	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、コーン、刻み昆布、かつお節、砂糖、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、ごま	
			みかんとぶどうのゼリー	みかんとぶどうのゼリー	

21 回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB１	ビタミンB２	ビタミンC	食塩	食物繊維
	785kcal	31g	29%	417mg	5.1mg	308μg	0.74mg	0.62mg	36mg	3g	6.5g

材料の都合により献立は変更することがあります。　　はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理　　主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理　　副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルゲン）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。