Bブロック（中学校）

令和8年 10月分　学校給食予定献立表

常陸太田市学校給食センター

日	曜	献立名	主な食品と働き エネルギーになる	（パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています）（ケチャップはトマトと表示） 体の組織をつくる	 体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	木	ごはん　牛乳	米	牛乳		816	29.4
		みそそぼろ	油　砂糖	豚肉　大豆　みそ	にんにく　しょうが　玉ねぎ　とうもろこし		
		ごぼうサラダ	砂糖　油　マヨネーズ　ごま		ごぼう　きゅうり　人参　枝豆		
		すまし汁		なると　豆腐　わかめ	人参　大根　長ねぎ		
2	金	米パン　牛乳	パン　米粉	牛乳		711	33.9
		たら香草フライ	油　小麦粉　でん粉　パン粉	たら　大豆	パセリ　バジル		
		チキンサラダ	油	とり肉	キャベツ　きゅうり　人参		
		かぶのコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ　人参　かぶ一生　にんにく		
5	月	ごはん　牛乳	米	牛乳		777	28.1
		さばのみそ焼き	砂糖	さば　みそ	しょうが		
		カリポリあえ			たくあん漬け　キャベツ　きゅうり		
		さつまいも汁	さつまいも	油揚げ　みそ	大根　人参　しめじ　こんにゃく　長ねぎ		
6	火	ガルバンソーカレーライス（ごはん）	油　じゃがいも　カレールウ 米	豚肉　ひよこ豆	にんにく　しょうが　玉ねぎ　人参　トマト	829	23.3
		牛乳		牛乳			
		こんにゃくサラダ	砂糖　ごま油		こんにゃく　キャベツ　きゅうり　人参		
		ブルーベリーゼリー	砂糖		ブルーベリー		
7	水	コッペパン　いちごジャム	パン　砂糖　水あめ		いちご	830	31.1
		牛乳		牛乳			
		ポテト炒り卵	じゃがいも　油　でん粉	卵　ソーセージ	玉ねぎ　枝豆　トマト		
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ　油		キャベツ　きゅうり　人参　とうもろこし		
		ミネストローネ	油　マカロニ　さつまいも	豚肉　大豆	トマト　玉ねぎ　人参　にんにく		
8	木	ごはん　牛乳	米	牛乳		786	29.4
		おろしソースハンバーグ	でん粉　ラード	とり肉　豚肉　大豆	トマト　玉ねぎ　大根		
		からしあえ		かまぼこ	ほうれん草　もやし　人参		
		豆乳みそ汁	油　じゃがいも	とり肉　油揚げ　豆乳　みそ	大根　人参　長ねぎ　小松菜		
9	金	塩ラーメン（中華めん）	油　中華めん	豚肉　わかめ　なると	キャベツ　玉ねぎ　人参　とうもろこし	802	29.7
		牛乳		牛乳			
		くらげの中華サラダ	ごま油　ごま　油　砂糖	くらげ	もやし　人参　きゅうり		
		きなこ揚げパン	小麦粉　砂糖　油　砂糖	豆腐　豆乳　きな粉			
13	火	ごはん　牛乳	米	牛乳		836	22.2
		かぼちゃひき肉フライ	パン粉　小麦粉　砂糖　油　でん粉	豚肉　大豆	かぼちゃ　たまねぎ		
		五目きんぴら	油　砂糖	さつま揚げ	ごぼう　人参　白滝　枝豆		
		大根のみそ汁	じゃがいも	豆腐　みそ	大根　人参　小松菜　長ねぎ		
14	水	黒パン　牛乳	パン　黒砂糖	牛乳		777	30.7
		ミートボール②	パン粉　でん粉　油	とり肉　大豆	玉ねぎ　トマト		
		大根サラダ	オリーブオイル　油	まぐろ	大根　きゅうり　人参		
		野菜とソーセージのスープ		ソーセージ	玉ねぎ　キャベツ　人参　みずな　にんにく		
15	木	ごはん　牛乳	米	牛乳		818	29.6
		肉じゃが	油　じゃがいも　砂糖	豚肉　さつま揚げ	玉ねぎ　人参　白滝　枝豆		
		卵焼き	砂糖　でん粉　油	卵			
		おかかあえ		かつお節	もやし　キャベツ　人参		
16	金	背割パン　牛乳	パン	牛乳		819	30.9
		トマトソースソーセージ	油　（地産地消の日）	ソーセージ	玉ねぎ　トマト		
		里川カボチャサラダ	ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ　きゅうり　人参		
		ＡＢＣスープ	マカロニ	とり肉	人参　玉ねぎ　大根　キャベツ		
19	月	ごはん　牛乳	米	牛乳		786	27.4
		ほっけの竜田揚げ	でん粉　油	ほっけ	しょうが		
		ごまあえ	ごま　砂糖		キャベツ　もやし　人参		
		骨元気みそ汁	じゃがいも	生揚げ　わかめ　米みそ　いわし	人参　玉ねぎ　たもぎ茸　長ねぎ		
20	火	ごはん　牛乳	米	牛乳		817	28.5
		豆腐チゲ	油　砂糖　でん粉	豆腐　豚肉　みそ	しょうが　赤ピーマン　白菜　にんにく　人参 玉ねぎ　大根　たもぎ茸　チンゲンサイ		
		春雨サラダ	春雨　ごま油　砂糖	ハム	キャベツ　きゅうり　人参		
		スティックパインアップル	砂糖		パインアップル		
21	水	コッペパン　牛乳	パン	牛乳		810	29.3
		カルツォーネ	小麦粉　油	鶏肉　大豆	トマト　たまねぎ　にんにく		
		イタリアンサラダ	ドレッシング		きゅうり　キャベツ　とうもろこし　人参		
		さつまいものチャウダー	油　さつまいも	とり肉　いんげん豆　牛乳　脱脂粉乳	玉ねぎ　人参　にんにく		
22	木	ごはん　牛乳	米	牛乳		785	30.6
		赤魚のみそマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	赤魚　みそ			
		和風サラダ	油	ハム	キャベツ　きゅうり　人参		
		ごまみそ汁	じゃがいも　ごま	豆腐　油揚げ　みそ	人参　玉ねぎ　しめじ　小松菜		
23	金	みそけんちんうどん（ソフトめん）	油　里いも　ソフトめん	とり肉　生揚げ　みそ	大根　人参　長ねぎ　ごぼう	771	28.9
		牛乳		牛乳			
		ツナサラダ	オリーブオイル　油	まぐろ	キャベツ　きゅうり　人参		
		豆乳プリン	砂糖　油	豆乳			
26	月	ごはん　牛乳	米	牛乳		806	30.9
		スタミナ焼肉	砂糖　ごま油　ごま	豚肉	玉ねぎ　にんにく		
		もやしサラダ	油　砂糖		もやし　人参　きゅうり　とうもろこし		
		なめこ汁		豆腐　みそ	なめこ　大根　人参　小松菜　長ねぎ		
27	火	ごはん　牛乳	米	牛乳		883	24.1
		春巻	春雨　小麦粉　米粉　でん粉 油　ラード　油	豚肉	人参　玉ねぎ　キャベツ　しいたけ　しょうが		
		バンバンジー	油　砂糖　ごま	とり肉	もやし　きゅうり　人参		
		中華スープ	油　ごま油	ベーコン　豆腐	しょうが　人参　玉ねぎ　メンマ　長ねぎ チンゲンサイ　にんにく		
28	水	ミルクパン　牛乳	パン	牛乳		843	32.5
		ポトフ	じゃがいも	ソーセージ	キャベツ　玉ねぎ　大根　人参		
		ペンネソテー	マカロニ　油	豚肉　大豆	玉ねぎ　トマト　にんにく　パセリ		
		シャインマスカット　③			シャインマスカット		
29	木	ごはん　牛乳	米	牛乳		825	29.1
		あじの南ばん漬け	でん粉　油　砂糖　（和食の日）	あじ	長ねぎ		
		じゃがいものそぼろ煮	油　じゃがいも　砂糖	豚肉	しょうが　玉ねぎ　人参　枝豆		
		実だくさんみそ汁	里芋	生揚げ　みそ	大根　人参　玉ねぎ　長ねぎ		
30	金	米パン　牛乳	パン　米粉	牛乳		770	34.0
		パンプキンシチュー	じゃがいも　油 ベシャメルソース	とり肉　牛乳　チーズ	かぼちゃ　玉ねぎ　人参		
		ブロッコリーサラダ	ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー　カリフラワー　とうもろこし		
		オレンジ			オレンジ		

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(Reμg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
月平均	805	29.2	24.1	386	112	5.3	289	0.79	0.59	35	2.8	7.8
摂取基準	830	27~41	18~28	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0以上

◆常陸太田市産
米　米粉　シャインマスカット
里川カボチャ　長ねぎ

◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

<お知らせ>
食品成分表が改訂されたため、令和４年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合がありますが、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。