



10月 学校給食献立予定表 中学校

令和8年度 南アルプス市立南部学校給食センター

日曜日	献立名	牛乳	(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる	
			1群 魚 肉 卵 豆類	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂類
1 木	ハヤシライス	○	豚肉	★生クリーム	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム	米 麦 ★ハヤシルウ	米油
	温野菜(ドレッシング)				ブロッコリー にんじん	カリフラワー どうもろこし 枝豆		★ドレッシング
	フルーツ白玉					おうとう バインアップル アロエシロップづけ	白玉団子	
2 金	麦ごはん	○	豚肉 ★卵				米 麦 ★パン粉	米油
	豚かつ(中濃ソース)		油あげ		ほうれん草 にんじん	白菜 もやし	砂糖	
	白菜のお浸し		かつお節 豆腐 ★卵		にんじん こまつな	しめじ	片栗粉	
5 月	ぶどうゼリー	○					ぶどうゼリー	
	カラフルピラフ		ウインナー		にんじん	にんにく 玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	米 麦 ★ミックス粉 ★小麦粉	米油
	フライドチキン		鶏肉					
6 火	イタリアンサラダ	○	ハム		ブロッコリー 赤パプリカ	カリフラワー	★マカロニ	ドレッシング
	ミネストローネ		鶏肉 えんどう豆 いんげん豆 ひよこ豆	★粉チーズ	トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ		オリーブオイル
	麦ごはん						米 麦 片栗粉	ごま ごま油
7 水	いかのねぎ塩ソースがけ	○	いか		にんじん	しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ たくあん	砂糖	ごま油 ごま
	五色和え		かまぼこ		にんじん			
	豆腐のみそ汁		豆腐 油あげ みそ	煮干し	にんじん	玉ねぎ エリンギ ねぎ		
8 木	味付き小魚	○		★味付き小魚				
	麦ごはん		鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	米 麦 ★小麦粉	
	焼き餃子		ハム		にんじん	もやし きゅうり にんにく	砂糖	ごま油
9 金	もやしのナムル	○	豚肉 ★うずら卵 なると		にんじん さやえんどう	にんにく しょうが 玉ねぎ きくらげ 白菜	砂糖 片栗粉	米油 ごま油
	ハ宝菜							
	シークワサーゼリー						シークワサーゼリー	
13 火	麦ごはん	○	あじ				米 麦 ★小麦粉 ★パン粉	米油
	あじフライ(中濃ソース)		油あげ みそ	煮干し	にんじん	切干し大根 しいたけ 枝豆	砂糖	米油
	切り干し大根の炒め煮				にんじん	大根 ねぎ	さつま芋	
14 水	さつま芋のみそ汁	○	オレンシ			オレンシ		
	【健康を考える日】目の愛護デー給食(目の健康に良い食べ物 →ブルーベリー・ほうれん草・にんじん・かぼちゃ)							
	コッペパン(ブルーベリージャム)						★小麦粉 砂糖 ブルーベリージャム	
15 木	ホキのマリネ	○	ホキ			玉ねぎ レモン	片栗粉 砂糖	米油 ドレッシング
	かぶサラダ		鶏肉		ほうれん草 にんじん	かぶ キャベツ		ドレッシング
	パンプキンスープ		ベーコン	★牛乳 ★生クリーム	かぼちゃ	玉ねぎ	★ホワイトルウ	米油
16 金	スタミナ丼	○	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 砂糖	米油 ごま ごま油
	白菜の浅漬け		かつお節	こんぶ	にんじん ほうれん草	白菜 きゅうり 大根		
	なるとのすまし汁		かつお節 豆腐 なると			えのきたけ		
19 月	麦ごはん	○					米 麦 片栗粉	米油
	ほっけの唐揚げ		ほっけ		にんじん さやいんげん	しょうが にんにく こんにゃく 大根	砂糖	米油
	豚肉と大根の煮物		豚肉		にんじん	しめじ キャベツ		
20 火	キャベツのみそ汁	○	みそ 油あげ	煮干し わかめ	にんじん	みかん		
	菊花みかん							
	ソフト麺のミートソース		豚肉	★粉チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく セロリ	★ソフト麺	米油
21 水	レタスサラダ	○			ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム レタス きゅうり どうもろこし		ドレッシング
	手作りマドレーヌ		★卵				砂糖 ★小麦粉	米油 ★バター
	【食育の日】地産地消給食(米・牛乳・もやし・甲州みそ)							
22 木	麦ごはん	○	もうか			しょうが にんにく	米 麦 片栗粉	米油
	もうかの竜田揚げ		★卵		ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま油
	千草和え		厚揚げ 甲州みそ	煮干し	にんじん	大根 えのきたけ ねぎ		
26 月	さつま芋スティック	○					さつま芋	
	麦ごはん(おかかふりかけ)		ししゃも				米 麦 ★小麦粉 ★パン粉	米油
	ししゃもフライ		かまぼこ	わかめ 赤ソノマタ 寒天 白キクラゲ 茎わかめ	ほうれん草 にんじん	大根		★ドレッシング
27 火	寒天の和え物	○	みそ 凍り豆腐	煮干し	にんじん こまつな	玉ねぎ エリンギ		
	凍り豆腐のみそ汁		豚肉 なると ★卵			しょうが ねぎ 枝豆	米 麦	ごま油
	五目チャーハン		鶏肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆		
28 水	肉団子の甘酢あん	○	ハム		ブロッコリー にんじん	きゅうり		★ドレッシング
	ブロッコリーの中巻サラダ		豚肉 鶏肉		にんじん 豆苗	玉ねぎ しめじ キャベツ	★小麦粉	ごま油
	水餃子スープ						★クロワッサン	
29 木	クロワッサン	○	鶏肉	★粉チーズ			じゃが芋	★マヨネーズ
	鶏肉マッシュポテト焼き		ベーコン		にんじん ビーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	★ペンネ	オリーブオイル
	ペンネのケチャップソテー		系かまぼこ		にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	ラフランスゼリー	
30 金	ジュリアンヌスープ	○						
	ラ・フランスゼリー							
	麦ごはん		豚肉 鶏肉 豆腐 ★卵			玉ねぎ しょうが 大根	米 麦 ★パン粉 砂糖	
23 金	和風おろしハンバーグ	○	かまぼこ		にんじん	ごぼう きゅうり		★マヨネーズ ★ドレッシング
	ごぼうの和え物		油あげ	煮干し	にんじん	しいたけ 玉ねぎ 白菜 ねぎ	★ずいどん	
	ずいどん汁							
26 月	【行事食】十三夜給食(十三夜は「栗名月」とも呼ばれ、栗や豆をお供えし、秋の収穫に感謝する行事です)	○						
	栗五目ごはん		油あげ		にんじん	ごぼう	米 麦 砂糖 くり	米油
	鶏肉のから揚げ		鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	米油
27 火	ほうれん草のおかか和え	○	ちくわ かつお節		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし		
	大根のみそ汁		豆腐 みそ	煮干し わかめ		大根 しめじ ねぎ		
	お月見デザート		豆乳				さつま芋 砂糖	
28 水	わかめごはん	○		わかめ			米 麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま
	さばのごまみそがけ		さば みそ			キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま油
	サラダ昆布の和え物		かまぼこ	こんぶ	にんじん	ごぼう ねぎ	ハチマキ	米油
29 木	けんちん汁	○	かつお節 油あげ 豆腐					
	バターライス						米 麦 ★小麦粉 ★パン粉	★バター
	メンチカツ(中濃ソース)		★鶏肉			玉ねぎ	★小麦粉	米油
30 金	花野菜サラダ	○	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー どうもろこし	★小麦粉	ドレッシング
	ポテトもちのスープ		ベーコン		にんじん こまつな	玉ねぎ しめじ キャベツ	じゃが芋 片栗粉	
	ヨーグルト			★ヨーグルト				
28 水	麦ごはん	○	鶏肉			しょうが レモン	米 麦 砂糖 片栗粉	
	鶏肉の照焼き		ハム		にんじん	きゅうり れんこん	つきこんにゃく	★マヨネーズ
	こんにゃくの和え物		油あげ 豆腐 みそ	煮干し	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋	
29 木	ほうれん草のみそ汁	○						
	麦ごはん		豚肉 鶏肉			キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦	米油
	ビッグ揚げ餃子		豚肉 鶏肉		ビーマン 赤パプリカ	にんにく たけのこ		米油 ごま油
30 金	チンジャオロースー	○	鶏肉		にんじん にら	しめじ もやし ねぎ		みかんゼリー
	白湯スープ							ぶどうゼリー
	カレーうどん		かつお節 豚肉		にんじん こまつな	しいたけ 玉ねぎ ねぎ	★うどん ★カレールウ	
31 土	チーズはんぺんフライ	○	すけとうだら ★卵	★チーズ			★パン粉 ★小麦粉	米油
	さつま芋の和え物		ハム		にんじん さやいんげん	とうもろこし	さつま芋	★ドレッシング
	ハロウィンゼリー							

*アレルギー物質対応食品(卵・乳・小麦・えび・かに)を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。