

令和8年10月 学校給食予定献立表（中学校・義務教育学校7～9年生）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉食品ロスについて考えよう

はし	日曜	献立名		おもな材料						調味料など		栄養価 1人1食分(Kcal) たんぱく質(g)	
				おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと					
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
○	1 (木)	今日のめあて(食育の観点)		良い姿勢で食事をしよう(心身の健康)								752	
		ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の旨煮 おかか和え	鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ 糸かつお	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たけのこ 干しいたけ	ごぼう キャベツ	米 じゃがいも 砂糖		しょうゆ だしのもと	みりん 酢	32.7	
○	2 (金)	今日のめあて(食育の観点)		箸のマナーに気をつけよう(社会性)								711	
		ごはん 牛乳 鯖の照り焼きだれ 茎わかめの和え物 豚汁	鯖 豚肉 油揚げ 中味噌	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん	もやし ごぼう	米 砂糖 片栗粉 さといも こんにゃく		しょうゆ 酒 だしけずり	みりん だしのもと だしこんぶ	32.4	
	5 (月)	今日のめあて(食育の観点)		協力して安全に配膳をしよう(社会性)								761	
		パン 牛乳 秋野菜のクリーム煮 キャベツのレモンマリネ	鶏肉	牛乳 調理用牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり	しめじ キャベツ とうもろこし レモン果汁	パン さつまいも 砂糖	オリーブオイル	ホワイトルウ 野菜ブイヨン こしょう	ポタージュ 塩 しょうゆ	31.1	
○	6 (火)	今日のめあて(食育の観点)		さつまいもについて知ろう(食品を選択する能力)								798	
		五目うどん 牛乳 大学芋	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	ごぼう	うどん さつまいも 砂糖	油 ごま	しょうゆ 塩 だしこんぶ	だしのもと だしけずり みりん	25.9	
○	7 (水)	今日のめあて(食育の観点)		スポーツと食事の関係を学ぼう(食事の重要性・心身の健康)								724	
		スタミナ豚丼 牛乳 ちりめんの甘酢和え アーモンド	豚肉 赤味噌	牛乳 ちりめん	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ しめじ もやし 白ねぎ	にんにく たけのこ はくさい しょうが	米 砂糖 こんにゃく	アーモンド(個装)	しょうゆ 酢	みりん 塩	30.1	
	8 (木)	今日のめあて(食育の観点)		「食品ロス」を減らす食べ方をしよう(感謝の心・食文化)								731	
		ピラフ 牛乳 鯖のカレーソース ポテトサラダ	ベーコン 鯖	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	マッシュルーム にんにく きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	野菜ブイヨン こしょう カレー粉	塩 ケチャップ 酢	26.2	
○	9 (金)	今日のめあて(食育の観点)		目の健康について考えよう(心身の健康・食品を選択する能力)								732	
		ごはん 牛乳 豚肉とたけのこのオイスターソース炒め いかの中華和え ブルーベリーゼリー	豚肉 いか	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ きゅうり 干しいたけ	にんにく たまねぎ もやし	米 砂糖 じゃがいも ブルーベリー ゼリー(個装)	ごま ごま油	しょうゆ オイスターソース	酢	27.8	
○	13 (火)	今日のめあて(食育の観点)		主食の役割を知りしっかり食べよう(心身の健康)								708	
		ごはん 牛乳 筑前煮 ブロッコリーの梅肉和え のり佃煮	鶏肉 ちくわ 糸かつお	牛乳 のり佃煮(個装)	にんじん さやいんげん ブロッコリー 梅	ごぼう たけのこ キャベツ	れんこん 干しいたけ	米 砂糖 さといも こんにゃく		しょうゆ だしのもと		28.9	
○	14 (水)	今日のめあて(食育の観点)		適切な間食のとり方について知ろう(食事の重要性・心身の健康)								717	
		ごはん 牛乳 プルコギ 大根のナムル バリッシュ	豚肉 糸かまぼこ	牛乳 バリッシュ(個装)	にんじん	たまねぎ もやし りんご 白ねぎ	キャベツ だいこん とうもろこし きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	デンメンジャン 酢	しょうゆ	29.7	
○	15 (木)	今日のめあて(食育の観点)		丁寧な手洗いをしよう(食品を選択する能力)								775	
		赤米ごはん 牛乳 鰯の南蛮漬け かきたま汁	鰯 豆腐 たまご	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン ねぎ	たまねぎ えのきたけ	しょうが	米 赤米 片栗粉 砂糖	油	酢 だしこんぶ だしのもと	しょうゆ だしけずり 塩	30.1	
	16 (金)	今日のめあて(食育の観点)		給食に関わる人たちに感謝して食べよう(感謝の心)								795	
		ビーンズカレー 牛乳 海藻サラダ	牛肉 ミックスビーンズ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ とうもろこし だいこん	グリーンピース レモン果汁	米 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	カレールウ ウスターソース しょうゆ 酢	カレー粉 ケチャップ スーパーストック	27.7	
○	19 (月)	今日のめあて(食育の観点)		給食の炊き込みごはんについて知ろう(食品を選択する能力・感謝の心)								768	
		秋の香りごはん 牛乳 つくね れんこんのマヨネーズ和え りんごタルト	鶏肉 つくね 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん	干しいたけ ごぼう れんこん たけのこ	キャベツ しめじ えだまめ	米 こんにゃく りんごタルト (個装)	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ だしのもと 酢	みりん 塩	29.3	
○	20 (火)	今日のめあて(食育の観点)		白菜キムチについて学ぼう(食品を選択する能力)								732	
		キムチラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 春雨サラダ	豚肉 しゅうまい 中味噌	牛乳	にんじん にら さやいんげん	にんにく もやし 白菜キムチ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	中華麺 春雨 砂糖	油 ごま油	中華スープの素 塩 しょうゆ	酢 こしょう	32.7	
○	21 (水)	今日のめあて(食育の観点)		主食・主菜・副菜をそろえた食事をしよう(食事の重要性・心身の健康)								732	
		ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの昆布和え 納豆	牛肉 納豆(個装)	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり もやし	きゅうり	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも		酒	しょうゆ	30.0	
○	22 (木)	今日のめあて(食育の観点)		麦ごはんを味わおう(食品を選択する能力)								815	
		麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 沢庵和え じゃがいもの味噌汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	たくあん きゅうり たまねぎ	キャベツ しめじ しょうが	米 麦 片栗粉 じゃがいも	油	酒 だしけずり だしのもと	しょうゆ だしこんぶ	30.0	
○	23 (金)	今日のめあて(食育の観点)		よく噛んで食べよう(心身の健康)								736	
		ごはん 牛乳 麻婆豆腐 花切り大根のごま和え	豚肉 豚レバー 豆腐 赤味噌	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ 干しいたけ しょうが	たけのこ もやし 花切り大根	米 砂糖	ごま	オイスターソース トウバンジャン	しょうゆ 酒	29.2	
	26 (月)	今日のめあて(食育の観点)		朝ごはんの働きを知ろう(食事の重要性)								761	
		スイートポテトパン 牛乳 鮭のバルサミコソース コーンサラダ コンソメスープ	鮭 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	とうもろこし えのきたけ	スイートポテト パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	酢 塩 赤ワイン スーパーストック	バルサミコ酢 しょうゆ こしょう	34.7	
○	27 (火)	今日のめあて(食育の観点)		成長期に不足しやすい栄養素について学ぼう(心身の健康)								761	
		麦ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの旨煮 お浸し ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 糸かつお 糸かまぼこ	牛乳 ヨーグルト(個装)	にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん しょうが 干しいたけ	ごぼう はくさい きゅうり	米 麦 さといも 砂糖		しょうゆ	みりん	31.6	
○	28 (水)	今日のめあて(食育の観点)		ししゃもを食べべカルシウムを摂ろう(食品を選択する能力)								750	
		ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら ブロッコリーの和え物 薩摩汁	ししゃも天ぷら 鶏肉 中味噌	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	もやし ごぼう	だいこん	米 砂糖 さつまいも こんにゃく	油	だしけずり だしのもと 酢	だしこんぶ しょうゆ	24.6	
○	29 (木)	今日のめあて(食育の観点)		韓国料理のキンパについて知ろう(食文化)								733	
		キンパ風混ぜごはん 牛乳 わかめスープ 味付けのり	牛肉 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ 味付けのり(個装)	にんじん こまつな	たまねぎ もやし えのきたけ	にんにく たくあん たけのこ	米 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 中華スープの素 こしょう	デンメンジャン 塩 酒	29.2	
○	30 (金)	今日のめあて(食育の観点)		緑黄色野菜のかぼちゃをすんで食べよう(心身の健康・食品を選択する能力)								737	
		ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 もやしのゆかり和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	もやし とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも		しょうゆ だしのもと	ゆかり	27.0	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが	岡山 県産	麦・牛乳・ねぎ・もやし・味付けのり・たけのこ にんにく・マッシュルーム・干しいたけ			※ アレルギー対応食品は、  で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。			今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	749 kcal 29.5 g	