

# 令和8年度 10月学校給食献立表(A献立)

( ) 中学校

大牟田市中学校給食センター

| 日付<br>曜日  | 献立名                                                                                              |                                             | 使われている食品と体内での主な働き        |                             |                                 |                                                                      |                                     |                                 | エネルギー<br>(kcal)      |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
|           |                                                                                                  |                                             | おもに体の組織をつくる<br>(赤のグループ)  |                             | おもに体の調子を整える<br>(緑のグループ)         |                                                                      | おもにエネルギーになる<br>(黄のグループ)             |                                 | たんぱく質<br>(g)         |
|           | 主食                                                                                               | 主菜・副菜                                       | 1群<br>(魚、肉、卵、豆、<br>豆製品)  | 2群<br>(牛乳、小魚、<br>海藻)        | 3群<br>(緑黄色<br>野菜)               | 4群<br>(その他の野菜、<br>果物)                                                | 5群<br>(穀類、芋類、<br>砂糖)                | 6群<br>(油脂)                      | 炭水化物<br>(g)          |
| 1<br>(木)  | ごはん                                                                                              | 野菜の五目煮<br>小松菜のみそ汁                           | 鶏肉<br>絹厚揚げ<br>油揚げ        | 牛乳<br>わかめ                   | にんじん<br>いんげん<br>小松菜             | ごぼう<br>たけのこレトルト<br>玉ねぎ                                               | 精白米<br>じゃがいも<br>砂糖                  | サラダ油                            | 781<br>28.8<br>121.4 |
| 2<br>(金)  | 中体連新人戦のため給食中止  |                                             |                          |                             |                                 |                                                                      |                                     |                                 |                      |
| 5<br>(月)  | ごはん                                                                                              | さばの煮付け<br>ピーマンともやしの炒め物<br>肉団子汁              | さば<br>根菜つくね              | 牛乳                          | ピーマン<br>にんじん<br>小ねぎ             | しょうが<br>もやし<br>玉ねぎ<br>えのきたけ                                          | 精白米<br>砂糖<br>でん粉<br>はるさめ            | サラダ油                            | 838<br>35.9<br>114.8 |
| 6<br>(火)  | ごはん                                                                                              | ごはん<br>肉じゃが<br>キャベツのみそ汁                     | 牛肉<br>油揚げ                | 牛乳<br>わかめ                   | にんじん<br>いんげん<br>小ねぎ             | 玉ねぎ<br>キャベツ                                                          | 精白米<br>じゃがいも<br>いとこんにゃく 砂糖          | サラダ油                            | 778<br>28.7<br>126.3 |
| 7<br>(水)  | 麦ごはん                                                                                             | 厚揚げのそぼろ煮<br>みそドレッシングサラダ<br>元氣ヨーグルト          | 鶏ひき肉<br>絹厚揚げ             | 牛乳<br>ヨーグルト                 | にんじん<br>小ねぎ                     | 玉ねぎ<br>しょうが<br>キャベツ<br>きゅうり<br>もやし                                   | 精白米<br>白麦<br>砂糖<br>でん粉              | サラダ油<br>ごま油<br>いりこま             | 765<br>28.0<br>111.6 |
| 8<br>(木)  | ミルク小パン                                                                                           | スパゲティンド風煮<br>野菜スープ<br>ブルーベリーゼリー             | 牛ひき肉<br>鶏肉               | 牛乳                          | にんじん                            | 玉ねぎ                                                                  | ミルクパン<br>スパゲティ<br>砂糖<br>じゃがいも       | サラダ油                            | 769<br>32.7<br>108.9 |
| 9<br>(金)  | カレーピラフ                                                                                           | あじフライ<br>グリーンサラダ<br>わかめスープ                  | ベーコン<br>ガルバンゾ豆<br>あじフライ  | 牛乳<br>わかめ                   | ブロッコリー                          | 玉ねぎ<br>コーン<br>にんにく<br>きゅうり                                           | 精白米<br>砂糖                           | サラダ油<br>いりこま                    | 751<br>26.0<br>104.3 |
| 14<br>(水) | 麦ごはん                                                                                             | 豚肉のジンギスカン風炒め<br>豆腐のみそ汁                      | ぶた肉<br>豆腐<br>油揚げ         | 牛乳<br>わかめ                   | にんじん<br>ピーマン<br>小<br>ねぎ         | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>にんにく                                                  | 精白米<br>白麦<br>砂糖                     | サラダ油                            | 763<br>30.3<br>108.8 |
| 15<br>(木) | 胚芽パン                                                                                             | チリコンカン<br>マカロニスープ                           | 白いんげん豆<br>牛ひき肉<br>ベーコン   | 牛乳                          | にんじん<br>トマトホール缶                 | 玉ねぎ<br>にんにく<br>キャベツ                                                  | 胚芽コッペパン<br>砂糖<br>シエルマカロニ            | サラダ油                            | 803<br>33.4<br>98.0  |
| 16<br>(金) | <div>食育の日</div><br>栗ごはん                                                                          | 鮭の塩こうじ焼き<br>いんげんともやしの炒めもの<br>芋煮汁<br>みかんジュース | 鮭<br>牛肉                  | 牛乳                          | いんげん<br>にんじん<br>大ねぎ             | もやし<br>ごぼう<br>しめじ<br>みかん果汁                                           | 精白米<br>もち米<br>栗<br>さといも<br>こんにゃく 砂糖 | サラダ油                            | 756<br>37.9<br>113.4 |
| 19<br>(月) | ごはん                                                                                              | 八宝菜<br>シュウマイ                                | ぶた肉<br>いか<br>シュウマイ       | 牛乳                          | にんじん                            | 玉ねぎ<br>もやし<br>キャベツ                                                   | 精白米<br>でん粉                          | サラダ油                            | 798<br>34.0<br>115.8 |
| 20<br>(火) | ごはん                                                                                              | 豚キムチ<br>中華卵スープ                              | ぶた肉<br>卵                 | 牛乳                          | にら<br>にんじん<br>小ねぎ               | キムチ<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>にんにく<br>コーン                                     | 精白米<br>砂糖<br>でん粉                    | サラダ油<br>ごま油                     | 764<br>29.4<br>111.6 |
| 21<br>(水) | ポークカレー                                                                                           | フルーツヨーグルト                                   | ぶた肉<br>ヨーグルト             | 牛乳<br>スキムミルク<br>生クリーム       | にんじん                            | 玉ねぎ<br>にんにく<br>しょうが<br>りんご<br>ゴキウレ<br>みかん缶<br>パイナップル<br>黄桃缶<br>ナタデココ | 精白米<br>白麦<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>砂糖     | サラダ油<br>バター                     | 893<br>28.4<br>133.7 |
| 22<br>(木) | パン                                                                                               | ポトフ<br>コールスロー<br>黒豆きな粉クリーム                  | 鶏肉<br>ウインナー<br>ハム        | 牛乳                          | にんじん<br>いんげん                    | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>コーン<br>レモン果汁                                          | パン<br>じゃがいも<br>砂糖                   | 黒豆きな粉クリーム<br>サラダ油<br>エッグゲアマヨネーズ | 784<br>30.6<br>93.3  |
| 23<br>(金) | <div>和食の日</div><br>ひじき<br>ごはん                                                                    | ちくわの磯辺揚げ<br>もやしとにんじんの炒めもの<br>厚揚げのみそ汁        | 油揚げ<br>ちくわ<br>絹厚揚げ       | 芽ひじき<br>牛乳<br>あおのり粉<br>わかめ  | にんじん<br>小ねぎ                     | えだまめ<br>もやし<br>玉ねぎ                                                   | 精白米<br>こんにゃく<br>砂糖<br>小麦粉           | サラダ油                            | 747<br>28.3<br>110.0 |
| 26<br>(月) | ごはん                                                                                              | マーボー豆腐<br>ひじきの春雨サラダ                         | 豆腐<br>豚ひき肉<br>ツナ         | 牛乳<br>芽ひじき                  | にんじん                            | 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>にんにく<br>しょうが<br>きゅうり                                 | 精白米<br>砂糖<br>でん粉<br>はるさめ            | サラダ油<br>ごま油                     | 833<br>31.5<br>119.7 |
| 27<br>(火) | ごはん                                                                                              | いわしのカレー揚げ<br>切り干し大根のサラダ<br>かき玉汁             | いわし<br>ハム<br>卵           | 牛乳                          | にんじん<br>小松菜                     | 切り干し大根<br>きゅうり<br>玉ねぎ                                                | 精白米<br>小麦粉<br>砂糖<br>でん粉             | サラダ油                            | 813<br>30.5<br>107.9 |
| 28<br>(水) | 麦ごはん                                                                                             | チキンカツ<br>野菜の炒め物<br>きのこ汁                     | 鶏肉                       | 牛乳                          | にんじん                            | キャベツ<br>コーン<br>しめじ<br>えのきたけ                                          | 精白米<br>白麦<br>小麦粉<br>パン粉<br>巻きふ      | エッグゲアマヨネーズ<br>サラダ油              | 811<br>32.2<br>105.4 |
| 29<br>(木) | ミルクパン                                                                                            | さつまいものミルクスープ<br>元氣サラダ                       | 鶏肉<br>ハム<br>かつお節         | 牛乳<br>調理用牛乳<br>生クリーム<br>こんぶ | にんじん                            | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン                                           | ミルクパン<br>さつまいも<br>小麦粉<br>砂糖         | サラダ油<br>バター                     | 762<br>30.0<br>92.9  |
| 30<br>(金) | 雑穀ごはん                                                                                            | かぼちゃコロッケ<br>ひじきの炒め物<br>豚汁                   | 油揚げ<br>でんぶら<br>ぶた肉<br>豆腐 | 牛乳<br>芽ひじき                  | かぼちゃコロッケ<br>にんじん<br>いんげん<br>小ねぎ | 干しいたけ<br>ごぼう<br>もやし<br>キャベツ<br>しょうが                                  | 精白米<br>雑穀<br>こんにゃく<br>砂糖            | サラダ油                            | 815<br>25.0<br>124.6 |

※牛乳は毎日提供します。また、学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。





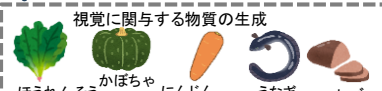
**目の愛護デー**

10月10日 → 10/10

10月10日は目の愛護デーです。近年、スマートフォンやパソコンの長時間使用、加齢や生活習慣の乱れにより目の疲れや視力低下に悩む人が増えています。この日をきっかけに、生活習慣を見直したり、目を休める習慣を取り入れることが推奨されています。

**目の健康をサポートする食品**

視覚に関する物質の生成



ほうれんそう かぼちゃ にんじん うなぎ レバー

細胞の血流改善・目の疲労回復



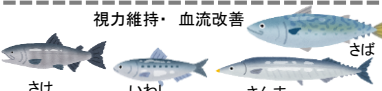
なす ブルーベリー ぶどう

紫外線やブルーライトから目を守る抗酸化作用



ほうれんそう ブロッコリー 小松菜 卵黄 トマト

視力維持・血流改善



さけ いわし さんま

# 令和8年度 10月学校給食盛付表(A 献立)

( ) 中学校

大牟田市中学校給食センター



## 秋 鮭

産卵のために川へ戻る途中に日本近海で漁獲される白鮭のことを秋鮭といいます。身はやや淡いオレンジ色、脂控えめでさっぱりとした味わいが特徴です。

## 里 芋

昔から月見の宴などの儀礼食として使用されてきました。山形県の郷土料理である芋煮汁は秋の風物詩として家庭や地域の団らんに欠かすことができません。

## 栗

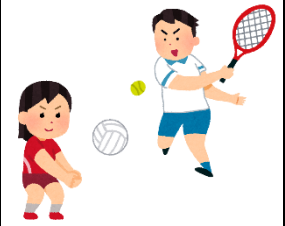
肌の老化を予防するビタミンCが豊富です。栗のビタミンCはでんぷんに包まれているため加熱しても損失が少ないのが特徴です。農林水産省の定義では栗は果物に分類されます。

1日(木)

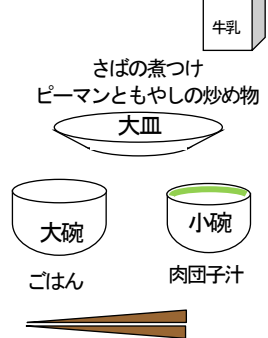


2(金)

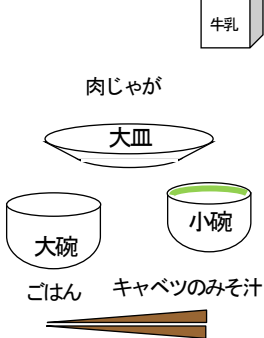
## 中体連新人戦のため 給食中止



5日(月)



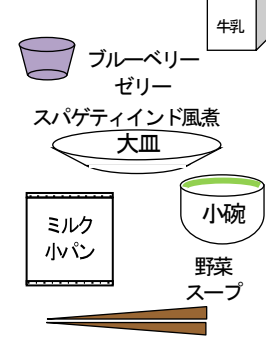
6日(火)



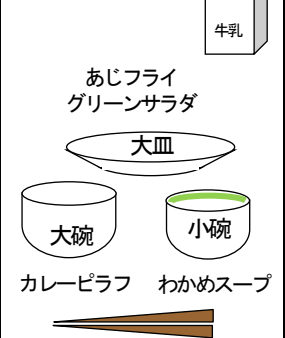
7日(水)



8日(木)



9日(金)



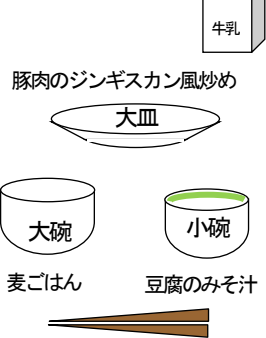
12日(月)



13日(火)



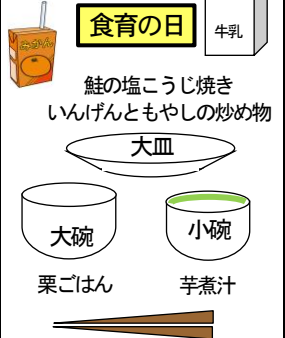
14日(水)



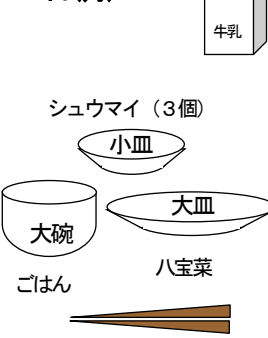
15日(木)



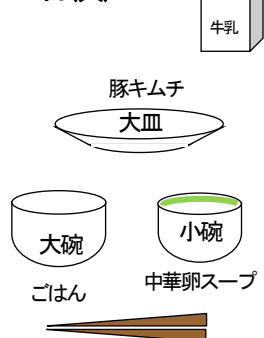
16日(金)



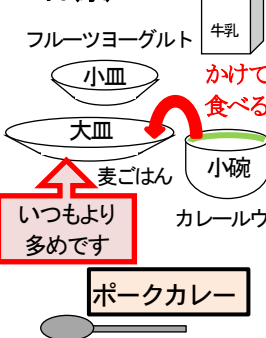
19日(月)



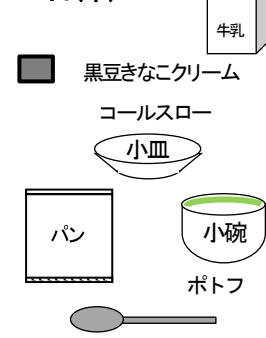
20日(火)



21日(水)



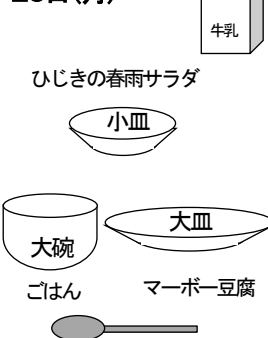
22日(木)



23日(金)



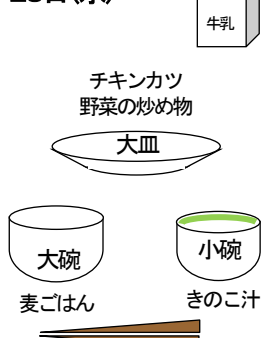
26日(月)



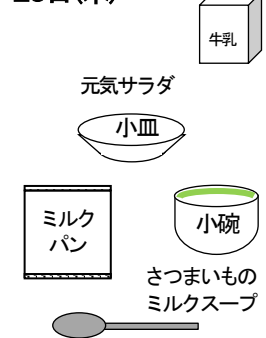
27日(火)



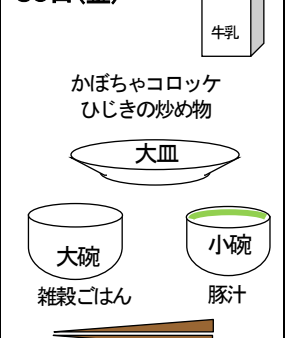
28日(水)



29日(木)



30日(金)



※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。