

10月の給食献立予定表

令和8年度

※ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。

★今月使用予定の地場産(芦屋町周辺) 食材★

米(夢つくし)・パプリカ・きゅうり・小松菜・水菜・豆苗・レモン・米みそ

芦屋 中学校
芦屋町学校給食センター

日	曜	献立名		主 な 材 料 と 体 内 で の は た ら き						エネルギー たんぱく質	
				おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				1群 魚,肉,卵,豆・豆製品	2群 牛乳,小魚,海草	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜,果物	5群 穀類,いも類,砂糖	6群 油脂,種実類		
1	木	背割りコッペパン	牛乳	ドライカレー（サンド） マカロニスープ アセロラゼリー	ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ えのきたけ	パン 米粉 マカロニ ゼリー	油	737 kcal 32.6g
2	金	麦ごはん	牛乳	きびなごのなんばん漬け ぶた汁 一食味付けのり	ぶた肉 豆腐 ★米みそ 麦みそ	牛乳 きびなご 味付けのり	★パプリカ ピーマン にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう しいたけ	★米 麦 小麦粉 砂糖	油	704 kcal 27.0g
5	月	ごはん	牛乳	つくねと野菜の五目煮 野菜のおかかマヨ和え	とりつくね ちくわ かつお節	牛乳	にんじん ★小松菜	玉ねぎ ごぼう 枝豆 こんにゃく キャベツ	★米 じゃがいも 砂糖	油 エッグケアマヨネーズ	754 kcal 22.2g
6	火	ミルクコッペパン	牛乳	とり肉のソース焼き キャベツとコーンのソテー ミルクスープ	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	 にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	パン じゃがいも 米粉 砂糖	油	715 kcal 33.7g
7	水	給食なし(弁当の日)									
8	木	パインパン	牛乳	炒めビーフン じゃがいもとベーコンのサラダ	ぶた肉 かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きくらげ ★きゅうり レモン ドライパイン	パン ビーフン じゃがいも 砂糖	ごま油 油	740 kcal 26.5g
9	金	ごはん	牛乳	とりとレバーのヤンニョム炒め 緑黄色野菜のみそ汁	とり肉 とりレバー 豆腐 油揚げ ★米みそ 麦みそ	牛乳	★パプリカ かぼちゃ にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ	★米 小麦粉 でんぷん 砂糖	油	784 kcal 28.9g
13	火	ワンローフパン	牛乳	ポークチャップ コーンサラダ ジャーマンスープ 一食黒豆きなこクリーム	ぶた肉 ベーコン	牛乳	★水菜 にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし レモン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油 黒豆きなこクリーム	712 kcal 28.0g
14	水	ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ(2切) れんこんと高菜の金平 もつ鍋風スープ	ちくわ ぶた肉 豆腐	牛乳 青のり	にんじん にら	れんこん こんにゃく 高菜 キャベツ もやし しめじ	★米 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま油	712 kcal 24.3g
15	木	コッペパン	牛乳	クラムチャウダー チキンサラダ 黒糖大豆	ベーコン あさり 白いんげん豆 とり肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ★パプリカ	玉ねぎ ★きゅうり キャベツ レモン	パン 米粉 じゃがいも 砂糖 黒砂糖	油	723 kcal 33.4g
16	金	かしわめし	牛乳	野菜入り卵焼き 切干大根のサラダ わかめと麩のみそ汁	とり肉 野菜入り卵焼き ハム 豆腐 ★米みそ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう 切干大根 ★きゅうり もやし えのきたけ 玉ねぎ	★米 砂糖 麩	油 ごま油	701 kcal 26.5g
		「食育の日」献立		牛乳	とりと野菜のうま煮 キャベツとしらすのかぼす和え 昆布の佃煮	とり肉 天ぷら 厚揚げ しらす干し 昆布佃煮	さやいんげん にんじん	こんにゃく 玉ねぎ キャベツ ★きゅうり かぼす	★米 じゃがいも 砂糖	油	730 kcal 25.9g
19	月	ごはん	牛乳	きのこひき肉のスパゲティ ツナサラダ オレンジ(1/6切)	ぶた肉 まぐろ	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ エリンギ えのきたけ にんにく ★きゅうり キャベツ 玉ねぎ レモン オレンジ	パン スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油	713 kcal 26.8g
21	水	麦ごはん	牛乳	肉の炒め物(ビビンバの具) 三色ナムル(ビビンバの具) トック入りわかめスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ もやし えのきたけ 白ねぎ	★米 麦 砂糖 トック	油 ごま油	759 kcal 26.7g
22	木	背割りコッペパン	牛乳	ポテトサラダ(サンド) 卵と野菜のスープ	ハム 卵 とり肉	牛乳	にんじん パセリ	★きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも でんぷん	エッグケアマヨネーズ	702 kcal 26.2g
23	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツ合わせ	ぶた肉 金時豆	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) りんご	★米 麦 小麦粉 じゃがいも	油	780 kcal 21.9g
26	月	ごはん	牛乳	厚揚げの中華煮 ワントンスープ 一食さけふりかけ(ごま入り)	厚揚げ ぶた肉 とり肉 さけふりかけ	牛乳	チンゲン菜 にんじん ★豆苗	キャベツ しいたけ しょうが 玉ねぎ もやし きくらげ	★米 砂糖 でんぷん ワントン	油 ごま油 ごま	706 kcal 23.3g
27	火	横割りコッペパン	牛乳	ホキフライ(サンド) マヨネーズサラダ(サンド) オニオンスープ	ホキ ベーコン	牛乳	 パセリ にんじん	キャベツ ★きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	パン 小麦粉	エッグケアマヨネーズ	702 kcal 25.8g
28	水	菜めし	牛乳	ちゃんぽんうどん ひじきとツナのサラダ	ぶた肉 天ぷら まぐろ	牛乳 豆乳 ひじき	ねぎ にんじん	青菜 玉ねぎ もやし きくらげ キャベツ ★きゅうり	★米 うどん 砂糖	ごま油 油	701 kcal 23.0g
29	木	胚芽食パン	牛乳	かぼちゃのシチュー 野菜ソテー いちごジャム	ベーコン 白いんげん豆 ぶた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ	パン 米粉 じゃがいも ジャム	油	723 kcal 27.0g
30	金	ごはん	牛乳	赤魚のレモン醤油焼き じゃがいも金平 かきたま汁	赤魚 ぶた肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん ★小松菜	★レモン こんにゃく えのきたけ	★米 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	701 kcal 34.8g

※ かまぼこなどの魚肉練り製品、ハムなどの肉加工品、マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。