令和8年度10月分　学校給食献立表

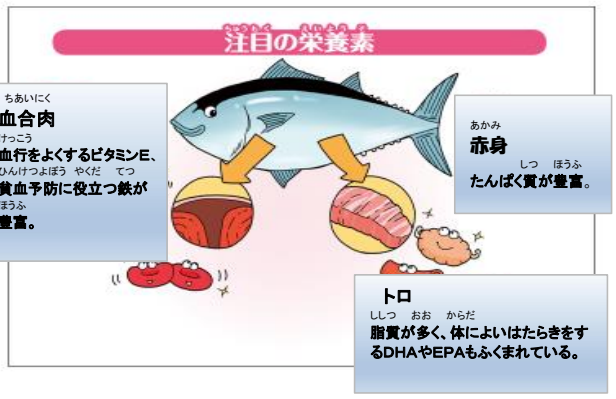
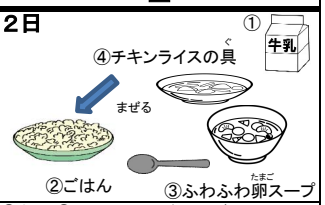
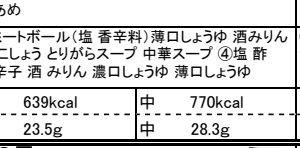
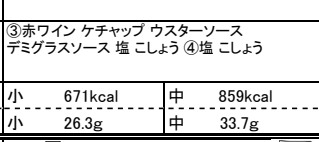
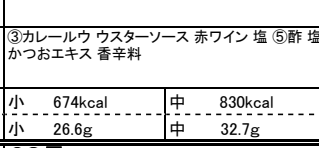
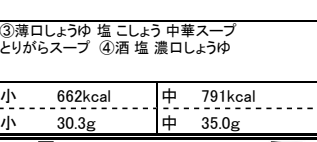
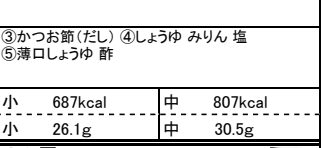
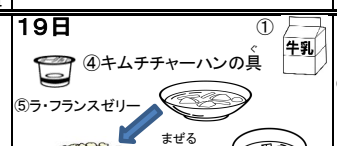
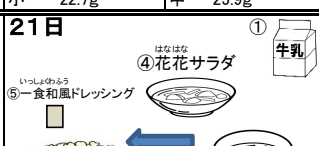
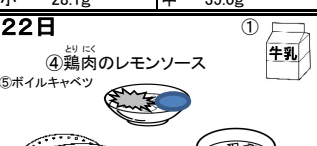
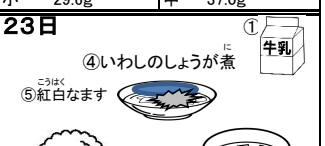
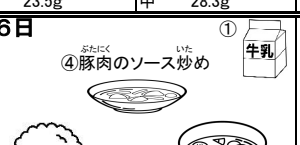
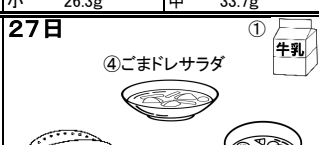
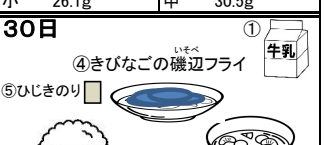
いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	**10月10日は「まぐろの日」** 注目の栄養素 血合肉：血行をよくするビタミンE、貧血予防に役立つ鉄が豊富。 赤身：たんぱく質が豊富。 トロ：脂質が多く、体によいはたらきをするDHAやEPAもふくまれている。		**10月の平均栄養量** エネルギー　小 644Kcal　中 791Kcal たんぱく質　小 27.1g　中 33.0g 脂質　小 27.1% （エネルギーに対して）　中 25.5% **7日にまぐろのメニューが登場します。**	1日 ①牛乳 ④ツナサンドの具 はさむ ②たて割りコッペパン ③パンプキンポタージュ	2日 ①牛乳 ④チキンライスの具 まぜる ②ごはん ③ふわふわ卵スープ
エネルギー たんぱく質				小 601kcal　中 763kcal 小 28.0g　中 34.9g	小 643kcal　中 784kcal 小 27.3g　中 33.8g
献立	5日 ①牛乳 ④もやしと小松菜のごまあえ ②ごはん ③マーボー大根	6日 ①牛乳 ④照り焼きチキンパティ ⑤ボイルキャベツ ⑥スライスチーズ はさむ ②バーガーパン ③ジュリアンスープ	7日 ①牛乳 ④まぐろの香味だれ ⑤三色なます ②ごはん ③白菜のみそ汁	8日 ①牛乳 ④いかねぎ焼きのお好みソース ②レーズンパン ③五目うどん	9日 ①牛乳 ④回鍋肉 ⑤ブルーベリーゼリー ②ごはん ③豆腐のくず汁
エネルギー たんぱく質	小 639kcal　中 778kcal 小 25.7g　中 30.7g	小 612kcal　中 747kcal 小 31.0g　中 37.8g	小 641kcal　中 772kcal 小 28.7g　中 34.1g	小 632kcal　中 774kcal 小 30.0g　中 35.2g	小 644kcal　中 767kcal 小 25.0g　中 30.2g
献立	12日 **スポーツの日**	13日 ①牛乳 ④オムレツのきのこソースかけ ⑤マーシャルビンズ ②コッペパン ③ラビオリスープ	14日 ①牛乳 ④レバーのガーリックソースがらめ ⑤もやしのレモン和え ②ごはん ③みそけんちん汁	15日 ①牛乳 ④ジューシーフルーツ ②ミルクパン ③ポークビーンズ	16日 ①牛乳 ④和風サラダ かける ②ごはん ③親子どんの具
エネルギー たんぱく質		小 670kcal　中 835kcal 小 24.3g　中 30.1g	小 638kcal　中 768kcal 小 22.7g　中 25.9g	小 645kcal　中 823kcal 小 28.1g　中 35.0g	小 620kcal　中 758kcal 小 29.6g　中 37.0g
献立	19日 ①牛乳 ④キムチチャーハンの具 ⑤ラ・フランスゼリー まぜる ②ごはん ③肉団子のスープ煮	20日 ①牛乳 ④ウインナーとほうれん草のソテー ⑤りんごジャム ②コッペパン ③スパゲッティミートソース	21日 ①牛乳 ④花花サラダ ⑤一食和風ドレッシング かける ②麦ごはん ③秋なすのカレー	22日 ①牛乳 ④鶏肉のレモンソース ⑤ボイルキャベツ ②黒糖パン ③ホワイホワタン	23日 ①牛乳 ④いわしのしょうが煮 ⑤紅白なます ②ごはん ③豚汁
エネルギー たんぱく質	小 639kcal　中 770kcal 小 23.5g　中 28.3g	小 671kcal　中 859kcal 小 26.3g　中 33.7g	小 674kcal　中 830kcal 小 26.6g　中 32.7g	小 662kcal　中 791kcal 小 30.3g　中 35.0g	小 687kcal　中 807kcal 小 26.1g　中 30.5g
献立	26日 ①牛乳 ④豚肉のソース炒め ②わかめごはん ③白菜のスープ	27日 ①牛乳 ④ごまドレサラダ ②バターパン ③森のクリームシチュー	28日 ①牛乳 ④豚みそ ②ごはん ③さつまいもの煮物	29日 ①牛乳 ④手作りパンプキンケーキ ②チーズパン ③ポトフ	30日 ①牛乳 ④きびなごの磯辺フライ ⑤ひじきのり ②ごはん ③かぼちゃのみそ汁
エネルギー たんぱく質	小 612kcal　中 753kcal 小 28.8g　中 35.5g	小 626kcal　中 822kcal 小 27.5g　中 35.8g	小 696kcal　中 843kcal 小 28.9g　中 35.2g	小 669kcal　中 820kcal 小 26.1g　中 32.4g	小 607kcal　中 747kcal 小 22.7g　中 28.0g

※　各料理は，同じ番号の食品から作られています。

令和8年度10月分　学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	**10月10日は「まぐろの日」**  		**10月の平均栄養量** エネルギー 小 644Kcal 中 791Kcal たんぱく質 小 27.1g 中 33.0g 脂質 小 27.1% （エネルギーに対して） 中 25.5% **7日にまぐろのメニューが登場します。**	**1日**  ②たて割りコッペパン ③パンプキンポタージュ	**2日**  ②ごはん ③ふわふわ卵スープ
主に体つくるもとになるもの				①牛乳 ③とり肉 牛乳 スキムミルク ④キハダマグロ	①牛乳 ③ベーコン たまご チーズ ④とり肉 ハム
主に体の調子を整えるもの				③かぼちゃ たまねぎ セロリ パセリ かぼちゃペースト うらごしコーン ④キャベツ 玉ねぎ コーン	③にんじん たまねぎ こまつな しめじ ④にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム コーン
主に熱や力になるもの				②コッペパン ③じゃがいも 油 バター 生クリーム ④油	②米 強化米 ③じゃがいも パン粉 ④油
調味料等				③ホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう チキンブイヨン ④野菜スープ 酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 エッグレスマヨネーズ	③チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう ④ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう
エネルギー				小 601kcal 中 763kcal	小 643kcal 中 784kcal
たんぱく質				小 28.0g 中 34.9g	小 27.3g 中 33.8g
献立	**5日**  ②ごはん ③マーボー大根	**6日**  ②バーガーパン ③ジュリアンスープ	**7日**  ②ごはん ③白菜のみそ汁	**8日**  ②レーズンパン ③五目うどん	**9日**  ②ごはん ③豆腐のくず汁
主に体つくるもとになるもの	①牛乳 ③ぶた肉 大豆ミート ひきわり大豆 中あげ 赤みそ	①牛乳 ③とり肉 ハム ④とり肉 大豆たんぱく ⑥チーズ	①牛乳 ③とうふ 油あげ 麦みそ ④まぐろ	①牛乳 ③とり肉 かまぼこ わかめ 油あげ ④いか 魚肉 青のり粉	①牛乳 ③とうふ ④ぶた肉 中あげ
主に体の調子を整えるもの	③だいこん にんじん たまねぎ たけのこ にら しいたけ にんにくしょうが ④もやし こまつな にんじん	③たまねぎ キャベツ にんじん パセリ ④たまねぎ しょうが ⑤キャベツ	③はくさい だいこん にんじん しめじ 葉ねぎ ④しょうが にんにく 深ねぎ ⑤だいこん きゅうり にんじん	③にんじん しいたけ 深ねぎ キャベツ ④ねぎ	③にんじん だいこん しいたけ 深ねぎ ④キャベツ にんにくしょうが ⑤ブルーベリー りんご果汁
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③さとう ごま油 でんぷん ④すりごま ごま	②バーガーパン ③じゃがいも 油 ④パン粉 豚脂 さとう でんぷん 油	②米 強化米 ④でんぷん 油 さとう ごま油 ⑤さとう	②レーズンパン ③うどん ④豚脂 さとう やまいも でんぷん	②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう ごま油 ⑤さとう 水あめ
調味料等	③ケチャップ 濃口しょうゆ トウバンジャン 酒 ④みりん 薄口しょうゆ 塩	③薄口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう チキンブイヨン ④魚醤 塩 みりん しょうゆ ワイン 酢 香辛料	③煮干し(だし)④濃口しょうゆ 酢 ⑤酢 薄口しょうゆ	③薄口しょうゆ みりん 煮干し(だし用) ④みりん 酒 ウスターソース ケチャップ 塩	③薄口しょうゆ かつお節(だし) ④テンメンジャン 酒みりん 濃口しょうゆ みりん トウバンジャン
エネルギー	小 639kcal 中 778kcal	小 612kcal 中 747kcal	小 641kcal 中 772kcal	小 632kcal 中 774kcal	小 644kcal 中 767kcal
たんぱく質	小 25.7g 中 30.7g	小 31.0g 中 37.8g	小 28.7g 中 34.1g	小 30.0g 中 35.2g	小 25.0g 中 30.2g
献立	**12日** **スポーツの日** 	**13日** ②コッペパン ③ラビオリスープ	**14日** ②ごはん ③みそけんちん汁	**15日** ②ミルクパン ③ポークビーンズ	**16日** ②ごはん ③親子どんの具
主に体つくるもとになるもの		①牛乳 ③ラビオリ(とり肉・ぶた肉・植物性たん白) ベーコン ④オムレツ(液卵 卵黄)⑤大豆粉 脱脂粉乳	①牛乳 ③とうふ 麦みそ ④とり肝(とり肝 みそ)	①牛乳 ③大豆 ぶた肉 レッドキドニー ひよこ豆 チーズ スキムミルク	①牛乳 ③とり肉 かまぼこ たまご スキムミルク ④わかめ
主に体の調子を整えるもの		③ラビオリ(たまねぎ) キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草 ④オムレツ(ほうれん草)しめじ 枝豆	③だいこん ごぼう にんじん 葉ねぎ こんにゃく しょうが ④にら にんにく しょうが ⑤キャベツ もやし レモン果汁	③にんじん たまねぎ 枝豆 トマトピューレー にんにく ④みかん缶 黄桃缶 甘夏みかん缶 パイン缶 みかん果汁	③たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ ④きゅうり にんじん キャベツ もやし コーン レモン果汁
主に熱や力になるもの		②コッペパン ③ラビオリ(小麦粉 パン粉 さとう 豚脂) じゃがいも 油 ④オムレツ(植物油脂 でんぷん)さとう 油 ⑤食用油脂 さとう	②米 強化米 ③さといも 油 ④油 さとう とり肝(でんぷん さとう 油) ⑤さとう	②ミルクパン ③じゃがいも 油	②米 強化米 ③油 ④ごま さとう
調味料等		③ラビオリ(塩 香辛料) 薄口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ チキンブイヨン とりがらスープ ④オムレツ(塩) ウスターソース デミグラスソース ケチャップ ⑤ココアパウダー 塩	③酒 煮干し(だし) ④とり肝(しょうゆ 香辛料 酢) 濃口しょうゆ トウバンジャン ⑤薄口しょうゆ	③ケチャップ ビーフシチュールウ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	③酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし) ④薄口しょうゆ
エネルギー		小 670kcal 中 835kcal	小 638kcal 中 768kcal	小 645kcal 中 823kcal	小 620kcal 中 758kcal
たんぱく質		小 24.3g 中 30.1g	小 22.7g 中 25.9g	小 28.1g 中 35.0g	小 29.6g 中 37.0g
献立	**19日**  ②ごはん ③肉団子のスープ煮	**20日**  ②コッペパン ③スパゲッティミートソース	**21日**  ②麦ごはん ③秋なすのカレー	**22日**  ②黒糖パン ③ホワイホワタン	**23日**  ②ごはん ③豚汁
主に体つくるもとになるもの	①牛乳 ③ミートボール(とり肉 ぶた肉 植物性たんぱく) ④ぶた肉	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 チーズ ④ウインナーソーセージ	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト	①牛乳③とり肉 たまご スキムミルク ④とり肉	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ 麦みそ ④いわし
主に体の調子を整えるもの	③ミートボール(たまねぎ) しょうが キャベツ だいこん にんじん チンゲンサイ きくらげ たまねぎ ④はくさい にんにく にんじん にら しょうが ⑤洋なし ラ・フランス果汁	③にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにくトマトピューレー ④ほうれん草 コーン ⑤りんごジャム(りんご)	③にんじん たまねぎ なす グリンピース にんにく りんごピューレ ブルーンピューレ ④カリフラワー にんじん ブロッコリー コーン⑤たまねぎ	③たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ きくらげ ④レモン果汁 ⑤キャベツ	③だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 深ねぎ しょうが ④しょうが ⑤だいこん にんじん
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③ミートボール(でんぷん 水あめ 油) じゃがいも 緑豆春雨 ④さとう 油 ⑤さとう 粉あめ	②コッペパン ③スパゲッティ 油 ④油 ⑤りんごジャム(さとう 水あめ)	②米 強化米 麦 ③じゃがいも バター⑤さとう 油 でんぷん	②黒糖パン ③緑豆春雨 ごま油 でんぷん ④でんぷん 油 さとう	②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④さとう でんぷん ⑤さとう
調味料等	③ミートボール(塩 香辛料)薄口しょうゆ 酒みりん 塩 こしょう とりがらスープ 中華スープ ④塩 酢 唐辛子 酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	③赤ワイン ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 塩 こしょう ④塩 こしょう	③カレールウ ウスターソース 赤ワイン 塩 ⑤酢 塩 かつおエキス 香辛料	③薄口しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ とりがらスープ ④酒 塩 濃口しょうゆ	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん 塩 ⑤薄口しょうゆ 酢
エネルギー	小 639kcal 中 770kcal	小 671kcal 中 859kcal	小 674kcal 中 830kcal	小 662kcal 中 791kcal	小 687kcal 中 807kcal
たんぱく質	小 23.5g 中 28.3g	小 26.3g 中 33.7g	小 26.6g 中 32.7g	小 30.3g 中 35.0g	小 26.1g 中 30.5g
献立	**26日**  ②わかめごはん ③白菜のスープ	**27日**  ②バターパン ③森のクリームシチュー	**28日**  ②ごはん ③さつまいもの煮物	**29日**  ②チーズパン ③ポトフ	**30日**  ②ごはん ③かぼちゃのみそ汁
主に体つくるもとになるもの	①牛乳 ②わかめ ③とり肉 ベーコン ④ぶた肉	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆 スキムミルク チーズ 牛乳 ④ひじき	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ さつまあげ ④ぶた肉 茶うけみそ	①牛乳 ③とり肉 ウインナーソーセージ ④たまご 牛乳	①牛乳 ③中あげ わかめ 麦みそ ④きびなご あおさ ⑤のり ひじき にぼし かつお
主に体の調子を整えるもの	③はくさい たまねぎ こまつな しいたけ しょうが ④にんじん ピーマン 枝豆	③たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム ④キャベツ きゅうり だいこん にんじん コーン	③とうがん にんじん こんにゃく れんこん しょうが ④ごぼう	③にんじん たまねぎ セロリ キャベツ ブロッコリー ④かぼちゃペースト	③かぼちゃ はくさい だいこん にんじん えのきたけ 葉ねぎ
主に熱や力になるもの	②米 強化米 さとう ③じゃがいも 油 ごま油 ④油 さとう でんぷん	②バターパン ③じゃがいも 生クリーム バター ④ごま すりごま ねりごま さとう ごま油	②米 強化米 ③さつまいも さとう ④ピーナッツ ごま さとう 油	②チーズパン ③じゃがいも 油 ④小麦粉 さとう バター アーモンド	②米 強化米 ④パン粉 小麦粉 米粉 油 ⑤さとう 水あめ
調味料等	②塩 かつお節調味料 ③酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ ④ケチャップ ウスターソース 塩 濃口しょうゆ	③ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう チキンブイヨン ④薄口しょうゆ 酢 塩	③酒 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん だし(煮干し さば かつお しいたけ 昆布) ④みりん	③白ワイン チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう ④ベーキングパウダー	③煮干し(だし) ④塩 こしょう しょうゆ ⑤しょうゆ みりん
エネルギー	小 612kcal 中 753kcal	小 626kcal 中 822kcal	小 696kcal 中 843kcal	小 669kcal 中 820kcal	小 607kcal 中 747kcal
たんぱく質	小 28.8g 中 35.5g	小 27.5g 中 35.8g	小 28.9g 中 35.2g	小 26.1g 中 32.4g	小 22.7g 中 28.0g

※ 各料理は，同じ番号の食品から作られています。