



令和8年度 10月学校給食献立表



※牛乳200ml 1本が毎日つきます。

東峰村立東峰中学校

日付 曜日	献立名		主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える			主にエネルギーとなる		栄養価	行事
	主食	副食	1群 たんぱく質	2群 カルシウム		3群 カロテン	4群 ビタミンC		5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
1 (木)	ごはん	鶏つくね おかか和え 大豆の磯煮	大豆 角天ぶら かつお節	鶏肉 油あげ	牛乳 芽ひじき	人参 いんげん	もやし キャベツ	きゅうり こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	835 35.4 27.3	
2 (金)	ごはん 納豆	豚じゃが 切干大根のごま酢和え	豚肉	納豆	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ 切干大根	こんにゃく きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	769 27.4 19.9	
5 (月)	ごはん	野菜の卵焼き れんこんのきんぴら 豚汁	卵 豚肉 みそ	角天ぶら 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	れんこん 大根 しょうが	ごぼう 白菜 こんにゃく	米 砂糖 里芋	油 ごま ごま油	703 25.2 19.7	和食献立
6 (火)	ワンローフパン リンゴジャム	マカロニのクリーム煮 ドレッシングサラダ	ベーコン ハム	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり	キャベツ レモン	パン マカロニ じゃがいも 小麦粉 砂糖 ジャム	油 バター	756 28.7 27.5	
7 (水)	麦ごはん	肉豆腐 のり和え いりこアーモンド	牛肉 黄粉	豆腐	牛乳 のり いりこ	人参 チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ えのき もやし	こんにゃく 根菜ねぎ	米 麦 砂糖	油 アーモンド	709 30.9 20.4	
8 (木)	ごはん (8割量)	わかめうどん 焼き肉風炒め	鶏肉 豚肉	竹輪 みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ 椎茸 キャベツ	ごぼう もやし にんにく	米 うどん じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	730 25.9 18.2	
9 (金)	麦ごはん	鯖の煮付け ほうれん草のおかか和え 鶏ごぼ汁 ブルーベリーヨーグルト	鯖 鶏肉	かつお節 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	しょうが ごぼう えのき ブルーベリー	もやし 大根	米 麦 砂糖	油	762 40.9 19.4	目の愛護デー (10.10) 献立
12 (月)			ス ポ ー ツ の 日									
13 (火)	バーガー パン	スライスチーズ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ ポトフ	鶏肉	ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ	きゅうり 白菜	パン じゃがいも	マヨネーズ	811 33.3 38.1	
14 (水)	麦ごはん	あおさいりししゃもフライ じゃがいもの炒め物 鶏ほっかけ 一食焼き海苔	かつお節	鶏肉	牛乳 ししゃも 焼き海苔	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ	大根	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	712 24.9 22.0	福岡県 大野城市の 郷土料理
15 (木)	さつまいも ごはん	きのこたっぷり生姜焼き 豆腐の味噌汁 ぶどうゼリー	豚肉 豆腐	油あげ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが しめじ 玉ねぎ	椎茸 エリンギ ぶどう	米 さつまいも 砂糖 てん粉 ゼリー	油 ごま	757 27.2 21.9	秋の食材 献立
16 (金)	麦ごはん	いわしのトマト煮 高野豆腐と野菜の含め煮 もずく汁	いわし 高野豆腐	鶏肉 かまぼこ	牛乳 もずく	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ こんにゃく	えのき	米 麦 じゃがいも 砂糖 おわらふ	油	705 25.9 22.2	食育の日 献立
19 (月)	麦ごはん	さんまのみぞれ煮 春雨サラダ 沢煮碗	さんま 豚肉	ハム	牛乳	人参 ねぎ	きゅうり ごぼう エリンギ こんにゃく	キャベツ 椎茸 だけのこ	米 麦 春雨	ごま ノンエッグ マヨネーズ	739 26.4 25.7	
20 (火)	食パン はちみつ& マーガリン	タンドリーチキン マヨサラダ ミネストローネ パンナコッタ	鶏肉 ベーコン	ハム ひよこ豆	ぎゅうにゅう ヨーグルト	人参 セロリ トマト	にんにく キャベツ 玉ねぎ	しょうが きゅうり	パン じゃがいも マカロニ はちみつ& マーガリン パンナコッタ	油 ノンエッグ マヨネーズ	756 30.9 32.3	イタリアの 料理
21 (水)	ごはん	白身魚のカレーソースかけ 小松菜の胡麻和え 厚揚げの味噌汁	ホキ 厚揚げ	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 絹さや ねぎ アスパラガス	玉ねぎ えのき	もやし	米 小麦粉	油 ごま	734 30.2 21.7	
22 (木)	しそごはん (8割量)	ハムサラダ とんこつ野菜ラーメン	豚肉 かまぼこ ハム	鶏肉 みそ	牛乳	人参 ねぎ しそ	木くらげ もやし	キャベツ きゅうり	米 ちゃんぽん 砂糖	油 ごま ごま油	746 27.3 24.2	
23 (金)	麦ごはん	ビビンバ 揚げ餃子 中華風コンスープ	牛肉 卵	豚肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	にんにく もやし えのき どうもろこし	しょうが キムチ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 てん粉	油 ごま ごま油	785 30.2 24.1	
24 (土)	麦ごはん	チキンカレー フルーツヨーグルト	鶏肉		牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ にんにく パイン ナタデココ	しょうが みかん もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	819 26.2 24.3	学園文化祭
26 (月)			振 替 休 日									
27 (火)	ねじりパン	きのこのクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ 一食角チーズ	ベーコン	ツナ	牛乳 チーズ	人参 セロリ チンゲン菜 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	エリンギ キャベツ	パン スパゲティ	油	761 30.9 25.4	
28 (水)	麦ごはん のり佃煮	家常豆腐 ピーマン炒め	豚肉 みそ 卵	厚揚げ ベーコン	牛乳 のり佃煮	人参 いんげん 小松菜	しょうが だけのこ キャベツ	玉ねぎ にんにく	米 麦 砂糖 てん粉 ピーマン	油 ごま油	754 25.2 21.4	
29 (木)	麦ごはん	ハンバーグジャポネソース グリーンサラダ ワンタンスープ	牛肉	豚肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ しょうが きゅうり もやし	にんにく キャベツ レモン	米 麦 砂糖 ワンタン	油	731 26.2 19.8	
30 (金)	ごはん	鯖の塩焼き ひじきと大豆の炒め物 さつま汁 パンパキプリン	鯖 大豆 豆腐	角天ぶら 鶏肉 みそ	牛乳 芽ひじき	人参 いんげん ねぎ かぼちゃ	ごぼう しょうが	大根	米 砂糖 さつま芋 プリン	油	788 31.1 21.7	ハロウィン (10.31) デザート

※天候や臨時休校、食材の入荷によって、献立や食材の変更をすることがあります。