

令和8年度 10月学校給食献立表

10月給食目標

正しい食事マナーで食べよう

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。

※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など		こんだめい 献立名	あか おもにからだをつくる（赤）		からだ ちようし ととの みどり おもに体の調子を整える（緑）		き おもにエネルギーとなる（黄）		ちょうみりよう 調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示
				たんぱくしつ	む き し つ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	し し つ 脂質		義務8品目	
	小	中		さかなにく だいず だいず せいひん 魚・肉・大豆・大豆製品	ぎゆうにゆうまざかな かいそう 牛乳・小魚・海藻	いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい くだもの その他野菜・きのこ・果物	こくるい るい 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂		たんぱく質 g	（加工品）
1木			ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			607	
			五目卵焼き	たまご,豚ひき肉	ひじき		えだまめ,玉ねぎ	三温糖	油	醤油,薄口,みりん,塩	27.0	
			根菜のきんぴら	さつま揚げ		にんじん,きぬさや	ごぼう,れんこん	こんにやく,三温糖	油,ごま油	醤油,酒,みりん,だし汁	734	
			はくさいと厚揚げのみそ汁	あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	はくさい,玉ねぎ,しいたけ			煮干し	32.4	
2金			ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			596	パン粉（小麦）
			鶏肉のパン粉焼き	とり肉			にんにく	パン粉	卵不使用マヨネーズ	塩,酒,カレー粉,パセリ(乾)	25.3	
			青菜炒め	ベーコン		チンゲンサイ,にんじん,ほうれんそう	キャベツ,とうもろこし		油	塩,こしょう,薄口	714	
			野菜と大豆のスープ	ぶた肉,大豆		にんじん	玉ねぎ,しめじ	じゃがいも	油	パセリ(乾),薄口,塩,こしょう,ブイオン,とりがら	29.9	
5月			わかめご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			635	肉だんご（小麦）
					わかめご飯のもと,しらす干し				ごま油		23.2	
			なすと厚揚げのそぼろ煮	豚ひき肉,あつ揚げ		にんじん,青ピーマン	しょうが,なす,玉ねぎ,えだまめ,しいたけ	三温糖,かたくり粉	ごま油	酒,塩,醤油,薄口,みりん,中華味	768	
			鶏だんごスープ	肉だんご		チンゲンサイ,にんじん	きくらげ,玉ねぎ	マロニー	ごま油	薄口,塩,こしょう,酒,とりがら	28.0	
6火			ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			587	パティ（小麦）
			さけのごまみそ焼き	さけ,みそ			しょうが	三温糖	ねりごま,ごま	酒,醤油,塩,みりん	29.7	
			五目豆	とり肉,大豆		にんじん	ごぼう,えだまめ	こんにやく,三温糖	油	酒,醤油,みりん,塩	711	
			豆腐とわかめのすまし汁	とうふ,かまぼこ	わかめ	にんじん	えのきたけ,玉ねぎ			塩,薄口,酒,こんぶ,かつお節	35.5	
7水			ミニミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			681	パン（小麦・乳） スパゲティ（小麦） ポタージュ（小麦・乳） 生クリーム（乳）
			クリームスパゲティ	とり肉,ベーコン	牛乳,生クリーム	にんじん,ほうれんそう	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,まいたけ	スパゲティ,ポタージュの素	オリーブ油	白ワイン,ブイオン,塩,こしょう,とりがら	29.2	
			チキン照り焼きパティ	てりやきパティ							909	
			イタリアンサラダ	ハム		赤ピーマン	きゅうり,とうもろこし,キャベツ		イタリアンドレッシング		37.2	
8木			ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			648	
			タコライス（具）	豚ひき肉,牛ひき肉,大豆		トマト	玉ねぎ,にんにく,しょうが	三温糖,かたくり粉	油,卵不使用マヨネーズ	酒,ケチャップ,ソース,醤油,豆板醤,塩	23.8	
			タコライス(野菜)			にんじん	キャベツ,黄ピーマン,きゅうり				776	
			豆腐ともやしのスープ	とり肉,とうふ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,しめじ		油	塩,こしょう,酒,薄口,中華味,とりがら	28.5	
9金	終業式（給食なし）											
12月	スポーツの日											
13火			麦ご飯 牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,	精白米,強化米,大麦		塩,カレー粉,白ワイン,	668	カレールー（小麦）
			秋野菜カレー	とり肉,大豆		にんじん,トマト	エリンギ,まいたけ,グリンピース,りんごピューレ		油	ソース,カレールー,とりがら	20.7	
			人参とコーンのサラダ	ツナ		にんじん	とうもろこし,きゅうり,えだまめ	三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢,こしょう	819	
			カラフルゼリー & フルーツ				みかん,パイン,バナナ	ぶどうゼリー			24.8	
14水			ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			672	パン（小麦・乳） 生クリーム（乳） チーズ（乳） スパゲティ（小麦）
			おからキッシュ	たまご,おから,豚ひき肉,ベーコン	生クリーム,牛乳,チーズ	ほうれんそう	玉ねぎ		オリーブ油	塩,ブイオン,こしょう	28.0	
			スパゲティサラダ	ハム		にんじん	きゅうり,キャベツ	スパゲティ,三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢,塩,こしょう	902	
			ミネストローネ	ウインナー,大豆		にんじん,トマト	にんにく,セロリ,玉ねぎ	じゃがいも,三温糖	オリーブ油	白ワイン,ケチャップ,ブイオン,塩,こしょう,醤油,パセリ(乾),とりがら	36.4	
15木			ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			620	ちくわ（卵）
			ちくわのもみじ揚げ	ちくわ		にんじん		米粉,かたくり粉	油		24.7	
			ごまあえ			こまつな,ほうれんそう,にんじん	キャベツ,もやし	三温糖	ごま,ねりごま	醤油,みりん,塩	829	
			豚汁	ぶた肉,あつ揚げ,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	さといも	油	酒,煮干し	32.4	
16金			ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			596	
			鶏肉の中華ソースかけ	とり肉		ねぎ	にんにく,しょうが	三温糖,かたくり粉	ごま油	塩,酒,醤油,みりん,豆板醤	24.5	
			ひじきと枝豆のサラダ	かつお節	ひじき	にんじん	もやし,きゅうり,キャベツ,えだまめ	三温糖	ごま油	醤油,酒,みりん,酢,塩	713	
			レタスと春雨のスープ	かまぼこ,ぶた肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,しいたけ,レタス	はるさめ	ごま油	塩,こしょう,酒,薄口,中華味,とりがら	28.8	
19月	北方食の日		ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			654	ホキ天（小麦）
			ホキ天玉揚げ	ホキ天玉揚げ					油		25.5	
			切干大根のサラダ	ハム		にんじん	切干しだいこん,キャベツ,きゅうり		ごま,ドレッシング	薄口,みりん,だし汁	808	
			さつま汁	とり肉,あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	れんこん,しいたけ	さつまいも,こんにやく	油	酒,煮干し	31.1	

20 火	を武雄の味わおう	ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			617	
		柳川風たまごじ	ぶた肉,たまご		にんじん,こまつな	ごぼう,干しいたけ,玉ねぎ	三温糖,かたくり粉	油	酒,塩,醤油,薄口,みりん,酒	25.0	
		けんちん汁	とり肉,とうふ		にんじん,ねぎ		じゃがいも,こんにゃく	ごま油	酒,塩,薄口,煮干し	753	
		刀根柿	武雄でとれた「とねがき」です			かき				30.2	
21 水		きな粉揚げパン 牛乳		牛乳			コッペパン			591	パン (小麦・乳)
			きなこ				三温糖	油	塩	28.3	マカロニ (小麦)
		チキンと野菜のガーリック炒め	とり肉		にんじん,青ピーマン	にんにく,玉ねぎ,しめじ,キャベツ		油	塩,こしょう,白ワイン,ブイヨン	789	
		野菜とマカロニのスープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ,えだまめ	じゃがいも,マカロニ	油	パセリ(乾) ,薄口,塩,こしょう,ブイヨン,とりがら	36.6	
22 木		ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			601	パン粉 (小麦)
		れんこんつくね焼き	とりひき肉,とうふ		きぬさや	しょうが,玉ねぎ,れんこん	パン粉,三温糖	ごま油,卵不使用マヨネーズ,油	塩,酒,醤油	26.4	
		野菜炒め	さつま揚げ		にんじん,青ピーマン	キャベツ,もやし		油	塩,こしょう,薄口	729	
		豚ごぼう汁	ぶた肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう	じゃがいも	油	酒,塩,薄口,かつお節	31.8	
23 金		ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			575	
		牛肉とごぼうの甘辛炒め	牛肉		にんじん	ごぼう,干しいたけ,玉ねぎ,れんこん,えだまめ	三温糖	油	酒,塩,醤油,薄口,みりん	23.8	
		かりかりじゃこのサラダ		しらす干し	チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり	三温糖	ごま油	酒,酢,薄口,塩	719	
		もずく入り卵スープ	たまご,とうふ	もずく	にんじん,ねぎ	玉ねぎ	かたくり粉		薄口,塩,こしょう,がらスープ	29.6	
26 月	中なし	ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			636	生クリーム (乳)
		ブルコギ	牛肉		にんじん,にら	にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,しめじ	三温糖	ごま油,油	酒,醤油,コチュジャン	22.9	スキムミルク (乳)
		わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ,キャベツ,きくらげ		油	塩,こしょう,酒,薄口,中華味,とりがら		バター (乳)
		手作りスイートポテト	たまご	生クリーム,スキムミルク			さつまいも,三温糖	バター,ごま	アルミカップ		
27 火		ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			593	
		豚肉のしょうが焼き	ぶた肉			しょうが,玉ねぎ	かたくり粉		醤油,酒,みりん	24.5	
		たくあん和え			にんじん	千切りたくあん,キャベツ,きゅうり		ごま,ねりごま	薄口,みりん	724	
		さといものみそ汁	あつ揚げ,みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ	さといも		煮干し	29.1	
28 水		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		塩,こしょう,白ワイン,	639	パン (小麦・乳)
		鶏肉のガーリック焼き	とり肉			にんにく			ガーリックパウダー,バジル(粉)	27.7	ポタージュ (小麦・乳)
		シャキシャキサラダ	ハム		赤ピーマン	れんこん,きゅうり,キャベツ	三温糖	ごま油	醤油,酢,みりん,塩	852	生クリーム (乳)
		かぼちゃスープ	ウインナー	牛乳,生クリーム	にんじん,かぼちゃ	玉ねぎ,マッシュルーム	じゃがいも,ポタージュの素		白ワイン,パセリ(乾) ,ブイヨン,塩,こしょう,とりがら	36.1	
29 木		ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			636	
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	かたくり粉,米粉	油	塩,酒,みりん,醤油	28.0	
		のり酢あえ	ツナ	のり	にんじん,ほうれんそう	キャベツ,きゅうり,レモン汁	三温糖		酢,醤油	768	
		沢煮椀	ぶた肉,油揚げ		ねぎ,にんじん	もやし,玉ねぎ,ごぼう,たけのこ,しいたけ			酒,塩,薄口,醤油,かつお節,こんぶ	33.7	
30 金		そばろごはん 牛乳	とりひき肉,炒り卵	牛乳		しょうが,干しいたけ,ごぼう,えだまめ	精白米,強化米,三温糖	油	酒,醤油,みりん,塩	663	炒り卵 (卵)
		鶏と野菜の甘酢炒め	とり肉		赤ピーマン,きぬさや	しょうが,れんこん,玉ねぎ	米粉,さつまいも,三温糖	油	塩,酒,醤油,酢,中華味	27.8	
		つみれ汁	野菜つみれ	わかめ	ねぎ,にんじん	玉ねぎ,えのきたけ			醤油,薄口,塩,酒,煮干し,かつお節	811	
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			34.0	

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。

