10月の給食献立予定表

令和８年８月３１日発行　　東海村立東海南中学校

日	曜	献立名	材料と分量（ｇ）	栄養量		
				エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)
1	木	ご飯	ご飯１２０	796	27.2	2.1
		牛乳	牛乳２０６			
		さんま蒲焼き	さんま３０，大豆油３，砂糖３，しょうゆ３，みりん１，水３			
		おひたし	緑豆もやし３０，小松菜２４，にんじん６，しょうゆ２.４			
		さつま汁	豚肉１８，豆腐１８，さつまいも３０，大根１８，長ねぎ１８，にんじん１２，こんにゃく１２，みそ７.２ だしパック４.２			
2	金	ご飯	ご飯１２０	754	27.8	1.9
		牛乳	牛乳２０６			
		豆腐のカレー煮	豆腐１２０，豚肉２４，玉ねぎ４８，小松菜１８，にんじん１４.４，長ねぎ２.４，しょうが１.２，サラダ油０.９６ 酒１.２，砂糖２.４，しょうゆ８.６４，カレー粉０.６，でん粉１.８			
		もやしサラダ	緑豆もやし４２，キャベツ２４，きゅうり９.６，サラダ油１.２，酢１.４４，塩少々，こしょう少々			
5	月	胚芽パン	胚芽パン８０	797	33.5	2.6
		牛乳	牛乳２０６			
		豚肉のトマト煮	豚肉３６，じゃがいも８４，玉ねぎ３６，にんじん２４，トマト１２，セロリー２.４，にんにく少々，サラダ油０.６ トマトケチャップ６，塩０.４８，こしょう少々，チキンがらスープ６.６，ミルクカルシウム０.５			
		ハムとコーンのサラダ	ハム７.２，キャベツ３６，小松菜２４，ホールコーン９.６，酢１.８，塩少々，こしょう少々，サラダ油０.９６			
		チョコペースト	チョコクリーム１５			
6	火	ご飯	ご飯１２０	760	29.3	3.0
		牛乳	牛乳２０６			
		厚焼き卵	厚焼き卵６２.５			
		小松菜とツナの手作りふりかけ	まぐろ６，小松菜１８，ごま４.８，かつお節１.６８，ごま油０.９６，酒２.４，砂糖１.５，しょうゆ３			
		あおさのみそ汁	あおさ６，豆腐２４，大根２４，長ねぎ１８，えのきたけ１２，みそ７.２，だしパック３.６			
7	水	ご飯	ご飯１２０	744	29.5	1.8
		牛乳	牛乳２０６			
		豚すきやき	豚肉４２，生揚げ２４，麩３.６，キャベツ３６，大根４２，長ねぎ１８，にんじん１８，たもぎ茸１２，しらたき３６ サラダ油２.４，しょうゆ７.２，砂糖３.６，酒１.４４			
		香りあえ	緑豆もやし４８，小松菜１２，にんじん６，しょうゆ０.６，ごま油０.６，塩少々			
8	木	ミルクパン	ミルクパン８０	802	39.4	2.8
		牛乳	牛乳２０６			
		魚のケチャップ和え	かつお４８，じゃがいも２４，大豆油４.８，砂糖０.９６，トマトケチャップ３.６，中濃ソース１.８			
		グリーンサラダ	キャベツ４２，小松菜１８，ブロッコリー１２，酢１.８，サラダ油１.８，塩少々，こしょう少々			
		ＡＢＣマカロニスープ	マカロニ３.６，鶏むね肉１８，玉ねぎ３６，大根１８，にんじん１２，サラダ油１.２，塩０.７２，こしょう少々 チキンがらスープ９			
9	金	ご飯	ご飯１２０	762	30.3	2.1
		牛乳	牛乳２０６			
		納豆	納豆４０			
		ごま和え	小松菜２４，緑豆もやし３６，にんじん６，砂糖１.８，しょうゆ３，ごま３.６			
		豚汁	豚肉２５，豆腐２０，じゃがいも３０，大根２４，にんじん１２，長ねぎ１２，みそ７.２，だしパック４.２			
13	火	ご飯	ご飯１２０	756	27.4	1.6
		牛乳	牛乳２０６			
		鶏肉とさつま芋のうま煮	鶏むね肉４２，さつまいも６０，玉ねぎ６０，ヤングコーン１８，にんじん１８，青ピーマン６，サラダ油１.２ 砂糖２.４，しょうゆ６，でん粉１.２			
		からし和え	キャベツ３０，緑豆もやし２４，小松菜１８，にんじん６，しょうゆ３，からし少々			
14	水	ちゃんぽん麺	中華めん１２０，豚肉２４，小松菜２４，緑豆もやし１８，にんじん１２，長ねぎ１２，しょうが０.９６，きくらげ０.６ サラダ油０.９６，酒０.９６，塩０.４８，こしょう少々，しょうゆ３.６，ごま油０.７２，チキンがらスープ４.８	812	32.8	3.1
		牛乳	牛乳２０６			
		揚げシュウマイ	しゅうまい３６，大豆油３.６			
		じゃがいもとブロッコリーのサラダ	じゃがいも３０，ブロッコリー２４，枝豆１２，ホールコーン６，サラダ油１.２，酢１.９２，塩少々，こしょう少々			
15	木	ご飯	ご飯１２０	755	32.4	1.6
		牛乳	牛乳２０６			
		豚肉ときのこのバターしょうゆ炒め	豚肉６０，玉ねぎ３６，キャベツ３６，にんじん１２，えのきたけ１２，ぶなしめじ１２，エリンギ９.６，たもぎ茸９.６ にんにく少々，サラダ油０.６，酒０.９６，しょうゆ３.６，無塩コンソメ１.２，無塩バター１.２			
		根菜のサラダ	まぐろ７.２，切干し大根６，れんこん１８，ごぼう１２，ホールコーン１２，しょうゆ１.２，砂糖０.６，塩少々 こしょう少々，ノンエッグマヨネーズ４.８			
16	金	ご飯	ご飯１２０	828	30.4	1.9
		牛乳	牛乳２０６			
		さばのごまみそかけ	サバ４０，ごま１.２，みそ３，砂糖１.５，みりん１.５，酒１.５，水２.０４			
		昆布あえ	キャベツ２４，小松菜１８，緑豆もやし１２，にんじん６，塩昆布１.２，ごま油０.６			
		大根のそぼろ煮	鶏むね肉２４，大根６０，玉ねぎ４８，にんじん１８，枝豆６，こんにゃく１８，しょうが１.２，サラダ油１.２ 砂糖２.４，しょうゆ６，でん粉１.２			
19	月	ミルクパン	ミルクパン８０	806	33.9	3.1
		牛乳	牛乳２０６			
		アジフライ	アジフライ５０，大豆油５			
		キャロットサラダ	キャベツ３６，にんじん３０，チーズ６，サラダ油１.８，酢１.８，塩少々，こしょう少々			
		オニオンスープ	ベーコン１２，玉ねぎ６０，にんじん１２，たまねぎ１２，パセリ０.６，サラダ油０.６，塩０.４８，こしょう しょうゆ少々，チキンがらスープ９			

茨城を食べようＷｅｅｋ

10月の給食献立予定表

令和８年８月３１日発行　　東海村立東海南中学校

日	曜	献立名	材料と分量（ｇ）	栄養量 エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)
20	火	ご飯	ご飯１２０	749	25.2	1.7
		牛乳	牛乳２０６			
		肉じゃが	豚肉３０，じゃがいも９６，玉ねぎ６０，にんじん１８，枝豆4.8，しらたき２４，しょうが0.９６，サラダ油1.８ しょうゆ7.2，砂糖３，みりん1.４４			
		磯香和え	小松菜２４，緑豆もやし３０，大根１２，にんじん6，しょうゆ2.4，のり少々			
21	水	ご飯	ご飯１２０	771	27.2	1.9
		牛乳	牛乳２０６			
		いばらきガパオ	さつまいも２４，大豆油2.４，鶏むね肉３０，大豆6，玉ねぎ２４，れんこん２４，にんじん１８，にんにく0.７２ しょうが少々，サラダ油1.２，砂糖0.８４，塩少々，しょうゆ1.８，酒1.４４，バジルソース1.９２ オイスターソース2.４，とうがらし少々			
		春雨スープ	春雨4.８，白菜２４，長ねぎ１８，小松菜１８，にんじん１２，サラダ油1.２，しょうゆ1.８，塩少々，こしょう少々 チキンがらスープ9			
22	木	黒パン	黒パン８０	818	33.5	3.0
		牛乳	牛乳２０６			
		クリームシチュー	豚肉３６，じゃがいも６０，玉ねぎ３６，にんじん１８，ホールコーン１２，枝豆6，サラダ油1.２，無塩バター4.８ 小麦粉4.８，牛乳３６，塩0.８４，こしょう少々，チキンがらスープ4.８，ミルクカルシウム0.５			
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ9.６，キャベツ３６，小松菜２４，にんじん6，にんにく少々，しょうが少々，サラダ油1.２，しょうゆ2.４ みりん0.６			
23	金	ご飯	ご飯１２０	757	30.0	2.1
		牛乳	牛乳２０６			
		鶏肉の照り焼き	鶏肉５０，しょうゆ2.４，酒2.４，みりん2.４，砂糖1.２			
		カリカリ大豆サラダ	大豆2.４，キャベツ３６，小松菜１８，にんじん6，サラダ油1.８，酢1.２，しょうゆ1.２，塩少々，こしょう少々			
		みそけんちん汁	がんもどき１８，大根３０，にんじん１２，長ねぎ１２，ごぼう6，こんにゃく１２，サラダ油1.２，みそ7.２ だしパック4.２			
26	月	ココアパン	ココアパン８０	813	32.9	3.3
		牛乳	牛乳２０６			
		イカのレモンソース	いか５０，大豆油4.８，しょうゆ2.４，砂糖5.０４，酒1.４４，レモン2.１６，水3.６			
		コールスローサラダ	キャベツ４２，ホールコーン１２，きゅうり6，にんじん6，ノンエッグマヨネーズ6，酢1.２，砂糖0.６，塩少々 こしょう少々			
		マセドアンスープ	ハム１２，じゃがいも３０，大根２４，玉ねぎ１８，小松菜１８，にんじん１２，サラダ油1.２，塩0.４８ こしょう少々，とうがらし少々，チキンがらスープ9			
27	火	ご飯	ご飯１２０	776	24.1	2.5
		牛乳	牛乳２０６			
		ポークカレー	豚肉３０，じゃがいも７２，玉ねぎ６０，にんじん１８，にんにく0.６，しょうが0.６，サラダ油1.２ カレールウ１４.４，トマトピューレー4.８，中濃ソース1.２，ミルクカルシウム0.５			
		福神漬けサラダ	福神漬け１２，大根３０，緑豆もやし２４，にんじん6			
28	水	ご飯	ご飯１２０	754	29.7	1.9
		牛乳	牛乳２０６			
		鶏肉と大根の炒め煮	鶏むね肉３０，生揚げ３６，大根６０，玉ねぎ６０，にんじん１８，こんにゃく２４，枝豆3.６，しょうが1.２ サラダ油1.２，砂糖2.４，しょうゆ6			
		大根サラダ	まぐろ１２，大根３０，緑豆もやし１８，小松菜１２，にんじん6，サラダ油1.８，しょうゆ3.６，酢1.２，砂糖0.６ 塩少々，こしょう少々			
29	木	五目チャーハン	米９０，豚肉２４，ハム１２，玉ねぎ１８，にんじん１２，青ピーマン3.６，干ししいたけ0.６，いり卵２４ ごま油1.８，しょうゆ2.４，塩0.４８，こしょう少々，チキンがらスープ3.６	754	31.4	3.0
		牛乳	牛乳２０６			
		子持ちシシャモフライ	ししゃもフライ４６，大豆油2.６			
		ナムル	わかめ0.６，小松菜３０，緑豆もやし３０，しょうゆ3，こしょう少々，ごま油少々			
		ヨーグルト	ヨーグルト７０			
30	金	ご飯	ご飯１２０	801	25.7	2.5
		牛乳	牛乳２０６			
		ハンバーグ	豆腐ハンバーグ６０			
		切り干し大根の炒め煮	ベーコン3.６，切干し大根7.２，にんじん9.６，青ピーマン3.６，サラダ油1.２，砂糖3，しょうゆ6，みりん1.２			
		小松菜のみそ汁	豆腐２４，油揚げ3.６，小松菜２４，長ねぎ１８，にんじん9.６，えのきたけ7.２，みそ7.２，だしパック4.２			

茨城を食べようWeek

おはなしめぐり給食



※　10月の東海産の野菜は、米・小松菜・長ネギ・さつまいもです。（天候により変更になる場合があります）
※　都合により献立を変更することがあります。
※　おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。

10月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB１	ビタミンB２	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	779Kcal	30.2g	エネルギーの22%	422mg	4.6mg	286μg	0.91mg	0.67mg	39mg	2.3g	5.8g