令和8年10月　学校給食予定献立表B班

津市中央学校給食センター

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
1	木	黒糖パン　牛乳 クリームシチュー 大豆サラダ	鶏肉　大豆	牛乳　脱脂粉乳	にんじん　小松菜	玉ねぎ　しめじ キャベツ	黒糖パン じゃがいも 小麦粉　さとう	植物油　バター	761	30.5
2	金	麦飯　牛乳 かつおの竜田揚げ　僧兵汁 (そうへいじる) たくあんの和え物	かつお　豚肉 合わせみそ 油揚げ	牛乳	にんじん　ねぎ 小松菜	しょうが　にんにく ごぼう　れんこん 干ししいたけ キャベツ　たくあん漬	米　大麦　さとう でん粉　さといも	植物油	767	36.3
5	月	麦飯　牛乳 ポークカレー　ひじきサラダ 福神漬	豚肉 まぐろオイル漬	牛乳　ひじき	にんじん	しょうが　にんにく セロリー　玉ねぎ キャベツ　コーン 福神漬	米　大麦 じゃがいも 小麦粉　さとう	植物油 オリーブ油	813	24.5
6	火	麦飯　牛乳 鰆のきのこあんかけ けんちん汁　おかかあえ	さわら　鶏肉 油揚げ　豆腐 かつお節削り	牛乳	にんじん　ねぎ 小松菜	えのきたけ　ごぼう こんにゃく だいこん　キャベツ	米　大麦　米粉 さとう　でん粉	植物油　ごま油	757	35.6
7	水	麦飯　牛乳 豆腐のみそかけ 豚肉と野菜のせん切り炒め きゅうりのごまあえ	豆腐　赤みそ 豚肉	牛乳	にんじん　ねぎ	しょうが 干ししいたけ こんにゃく たけのこ 玉ねぎ キャベツ　きゅうり もやし	米　大麦　さとう でん粉	植物油　ごま	694	27.8
8	木	きなこ揚げパン 牛乳 うどん入りすまし汁 れんこんサラダ	きな粉　鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん　ねぎ	玉ねぎ　れんこん キャベツ こんにゃく	丸ロールパン グラニュー糖 うどん　さとう	植物油 マヨネーズ風 ドレッシング ごま	707	24.8
9	金	祭りずし 牛乳 いかのかりん揚げ　みそ汁 しろもちくん	鶏肉　いか 厚揚げ 合わせみそ	のり　牛乳	にんじん　小松菜 ねぎ	れんこん 干ししいたけ しょうが　玉ねぎ	米　さとう　でん粉 月見団子	ごま　植物油	785	33.2
13	火	麦飯　牛乳 回鍋肉 (ホイコーロー) ごまスープ　ヨーグルト	豚肉　厚揚げ 赤みそ	牛乳　ヨーグルト	にんじん　ねぎ	しょうが　玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ もやし	米　大麦　さとう でん粉	植物油　ごま	775	32.1
14	水	麦飯　牛乳 さばの南部焼き　芋煮 白菜の塩昆布あえ	さば　牛肉	牛乳　塩昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう　しめじ 根深ねぎ　白菜	米　大麦　さといも さとう	黒ごま　ごま	798	35.0
15	木	減量米粉入りパン　牛乳 クリームスパゲッティ コールスロー	ベーコン	牛乳　脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	にんにく　玉ねぎ しめじ　コーン キャベツ	米粉入りパン コーンスターチ スパゲッティ さとう	バター　植物油	704	28.1
16	金	麦飯　牛乳 さわらのみそ焼き まこもたけのきんぴら チンゲン菜と切干大根のあえ物	さわら 合わせみそ　豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが　ごぼう まこもたけ こんにゃく 切干大根	米　大麦　さとう	植物油　ごま油 ごま	723	30.1
19	月	豚肉丼　牛乳 さつまいものみそ汁 みかん	豚肉　豆腐 合わせみそ	牛乳	にんじん　ねぎ	しょうが　ごぼう 玉ねぎ こんにゃく みかん	米　大麦　さとう でん粉 さつまいも	植物油	756	27.3
20	火	麦飯　牛乳 ホキのみそからめ　沢煮椀 (さわにわん) しそあえ	ほき 赤みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ しそ粉	だいこん つきこんにゃく キャベツ もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	729	27.2
21	水	麦飯　牛乳 いかのねぎソースかけ じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草の磯香あえ	いか　鶏肉 厚揚げ	牛乳　のり	にんじん ほうれん草	しょうが　にんにく 根深ねぎ 干ししいたけ こんにゃく 玉ねぎ　もやし	米　大麦　でん粉 さとう じゃがいも	ごま油　植物油	755	37.0
22	木	米粉入りパン　牛乳 ハンバーグ　小松菜のミルクスープ キャベツのオリーブオイルあえ	豚肉　牛肉 ベーコン	牛乳　脱脂粉乳	にんじん　小松菜	玉ねぎ　コーン キャベツ	米粉入りパン　でん粉	植物油 オリーブ油	760	33.3
23	金	麦飯　牛乳 いわしの南蛮漬　五目豆 小松菜のおひたし	大豆　鶏肉 厚揚げ	牛乳　いわし 角切り昆布	ねぎ　にんじん 小松菜	しょうが　こんにゃく ごぼう 干ししいたけ もやし	米　大麦　でん粉 さとう	植物油	777	28.7
26	月	わかめごはん　牛乳 筑前煮 小松菜のツナあえ	鶏肉　さつまあげ まぐろオイル漬	わかめ　牛乳	にんじん　小松菜	しょうが 干ししいたけ こんにゃく ごぼう　れんこん もやし	米　大麦　さといも さとう	植物油　ごま油 ごま	728	27.0
27	火	麦飯　牛乳 まぐろとまこもたけの甘辛揚げ 中華あえ　青菜のスープ	まぐろ　豚肉 豆腐	牛乳	にんじん　小松菜	しょうが　まこもたけ こんにゃく　キャベツ もやし　玉ねぎ	米　大麦　でん粉 さとう	植物油　ごま ごま油	774	31.7
28	水	麦飯　牛乳 鮭の照りマヨ焼き　大根とがんもどきの煮物 ほうれん草の辛子あえ	さけ　鶏肉 がんもどき	牛乳	ねぎ　にんじん ほうれん草	だいこん こんにゃく キャベツ	米　大麦　さとう でん粉	マヨネーズ風 ドレッシング 植物油	825	38.2
29	木	黒糖パン　牛乳 白菜と肉団子のスープ さつまいものチップス　ごまキャベツ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが 干ししいたけ 白菜 キャベツ	黒糖パン でん粉 さつまいも	植物油 ごま油 ごま	722	29.3
30	金	麦飯　牛乳 厚揚げとうずら卵の中華煮 中華風ごまだれサラダ	豚肉　厚揚げ うずら卵	牛乳	人参　ねぎ 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ　キャベツ こんにゃく	米　大麦　さとう でん粉	植物油　ごま油 ごま	756	29.5