

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 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 価	
		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		1744*	蛋白質
		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 ボークカレー 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 鯖のきのこあんかけ 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	きなご揚げパン 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 豆腐 合わせみそ	のり 牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	れんこん 干しいたけ 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 まごもたけのきんぴら 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 まごもたけ 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 沢煮栲 (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 まぐろとまごもたけの甘辛揚げ 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 まごもたけ 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