令和８年 10月分　献立予定表　（中学校）

熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名 主食 牛乳	料理名	注意に骨	はしの日	主な材料名 血や肉をつくるもの（あか）	熱や力になるもの（きいろ）	体の調子をととのえるもの（みどり）	栄養量 エネルギー(kcal)	栄養量 たん白質(グラム)
1	木	ごはん 牛乳	ハヤシライス　コーンサラダ プレーンオムレツ　イタリアンドレッシング（クラス）			牛乳 豚肉 卵	ごはん じゃがいも　小麦粉 油　でん粉　砂糖 ドレッシング	玉ねぎ　にんじん キャベツ　コーン トマト	850	25.8
2	金	ごはん 牛乳	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁　★根菜の煮物 豆腐バーグの薬味ソースかけ		○	牛乳 鶏肉 みそ	ごはん じゃがいも 小麦粉　パン粉 砂糖　でん粉	にんじん　玉ねぎ　しいたけ 大根の葉　長ねぎ　しょうが にんにく　大根　いんげん ごぼう　枝豆　れんこん	734	23.1
5	月	ごはん 牛乳	芋の子汁　こんにゃくソテー まぐろカツ	○	○	牛乳 豚肉 まぐろ 鶏肉	ごはん さといも　油　パン粉 砂糖　でん粉　小麦粉 しらたき	にんじん　えのきたけ 大根　長ねぎ　玉ねぎ 小松菜　しょうが	792	30.3
6	火	黒パン 牛乳	クラムチャウダー　★ごぼうサラダ 若鶏の香味焼き　バンバンジードレッシング（クラス）			牛乳 アサリ 鶏肉	黒パン じゃがいも 小麦粉　油 ドレッシング	にんじん　玉ねぎ キャベツ　もやし ごぼう　大根の葉 コーン	852	33.1
7	水	ごはん 牛乳	ほうれん草と油揚げのみそ汁　厚揚げと鶏肉の煮物 包子（２個）		○	牛乳 油揚げ　みそ 豚肉　鶏肉 厚揚げ	ごはん でん粉　パン粉 砂糖　小麦粉	ほうれん草　にんじん 長ねぎ　玉ねぎ しょうが　小松菜	791	32.7
8	木	地粉うどん 牛乳	けんちんうどんの汁　わかめとコーンのサラダ ココア揚げパン　中華ドレッシング（クラス）		○	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	地粉うどん さといも コッペパン　油 ミルクココア　ドレッシング	にんじん　ごぼう 大根　えのきたけ 長ねぎ　キャベツ コーン	813	27.5
9	金	ごはん 牛乳	キーマカレー　三色サラダ チキンナゲット（２個）　玉ねぎドレッシング（クラス）			牛乳 豚肉 大豆　鶏肉 おから	ごはん じゃがいも　小麦粉 油　パン粉　でん粉 砂糖　ドレッシング	玉ねぎ　ほうれん草 にんじん　しょうが にんにく　ブロッコリー 赤ピーマン　黄ピーマン	829	30.1
13	火	ごはん 牛乳	なめこのみそ汁　大根と鶏肉の煮物 イワシの梅煮　ミルクプリン	○	○	牛乳 豆腐　みそ イワシ　鶏肉 ミルクプリン	ごはん 砂糖　でん粉 油 こんにゃく	なめこ　長ねぎ　梅 にんじん　小松菜 大根　しょうが	745	32.8
14	水	ごはん 牛乳	たけのこと春雨のスープ　もやしのお浸し ★豚肉とレバーのごまだれ　かつお節・しょうゆ（クラス）		○	牛乳 豚肉 豚レバー かつお節	ごはん 春雨 でん粉　ごま 砂糖　油	たけのこ　小松菜 にんじん　長ねぎ　にんにく しいたけ　しょうが ほうれん草　もやし	816	31.4
15	木	ドッグパン 牛乳	野菜スープ　ナポリタン ロングフランクフルト			牛乳 フランクフルト 豚肉	ドッグパン じゃがいも スパゲティ 油	にんじん　玉ねぎ チンゲンサイ　キャベツ グリンピース　トマト	745	28.2
19	月	ごはん 牛乳	きのこストロガノフ　カリフラワーのサラダ ツナマヨオムレツ　イタリアンドレッシング（クラス）			牛乳 豚肉 生クリーム 卵　まぐろ	ごはん 油　小麦粉 砂糖　でん粉 ドレッシング	エリンギ　マッシュルーム グリンピース　にんじん 玉ねぎ　にんにく　トマト カリフラワー　枝豆　コーン	834	27.4
20	火	中華めん 牛乳	塩ラーメンスープ　切干大根のサラダ 肉まん　バンバンジードレッシング（クラス）		○	牛乳 豚肉 わかめ	中華めん　でん粉 小麦粉　パン粉 砂糖　油　ごま ドレッシング	にんじん　コーン　長ねぎ　キャベツ チンゲンサイ　もやし　玉ねぎ たけのこ　切干大根　しいたけ しょうが　赤ピーマン　黄ピーマン	716	26.3
21	水	ごはん 牛乳	※すいとん　煮びたし アジフライのマスタードソースかけ	○	○	牛乳 豚肉 アジ 鶏肉	ごはん 小麦粉　でん粉 パン粉　油 砂糖　ごま	大根　にんじん 長ねぎ　しいたけ トマト　小松菜 もやし	893	35.5
22	木	酢めし 牛乳	すまし汁　◎磯寿司の具 えびシューマイ（２個）		○	牛乳 かまぼこ　わかめ タラ　エビ　鶏肉 ひじき　大豆　油揚げ	酢めし でん粉　砂糖 小麦粉　油 こんにゃく	にんじん　長ねぎ えのきたけ　玉ねぎ キャベツ　いんげん	716	26.8
23	金	ごはん 牛乳	あさりのみそ汁　しらたきサラダ　野菜ふりかけ ハンバーグのおろしかけ　ナムルドレッシング（クラス）		○	牛乳 アサリ　みそ 鶏肉　豆腐 アオサ　のり	ごはん　でん粉 パン粉　ごま 砂糖　ドレッシング しらたき	にんじん　長ねぎ　小松菜 玉ねぎ　大根　にんにく コーン　大根の葉　しいたけ	774	31.4
26	月	子どもパン 牛乳	さつま芋のポタージュ　茎わかめのサラダ 彩の国小松菜入りメンチカツ　野菜ドレッシング（クラス）			牛乳 生クリーム 豚肉 茎わかめ	子どもパン さつま芋　油 小麦粉　砂糖 パン粉　ドレッシング	玉ねぎ　コーン にんじん　パセリ 小松菜　もやし きゅうり	878	26.9
27	火	ごはん 牛乳	大根のみそ汁　五目肉じゃが サバの塩焼き	○	○	牛乳 油揚げ　わかめ みそ　サバ 鶏肉	ごはん じゃがいも 砂糖	大根　にんじん 大根の葉　長ねぎ 玉ねぎ　たけのこ いんげん	769	36.0
28	水	地粉うどん 牛乳	もろこしうどんの汁　まめまめサラダ みそポテト　中華ドレッシング（クラス）		○	牛乳 鶏肉　卵 みそ 大豆	地粉うどん でん粉　じゃがいも 小麦粉　油 砂糖　ドレッシング	にんじん　長ねぎ 小松菜　コーン キャベツ　枝豆	820	30.5
29	木	ごはん 牛乳	肉豆腐　花野菜サラダ ぎょうざ（２個）　塩中華ドレッシング（クラス）		○	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	ごはん 砂糖　でん粉 小麦粉　油 ドレッシング	玉ねぎ　にんじん チンゲンサイ　しょうが キャベツ　にら ブロッコリー　カリフラワー	784	31.4
給食回数			19回 ※物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。			平均栄養量			797	29.9
						基準栄養量			830	27～42

ふるさと給食の日

印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。
★印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
◎混ぜごはんの具は、飯缶で混ぜないでください。
※印の献立は、よくかんで気をつけて食べましょう。
はしの日は、忘れずに持参しましょう。



公式instagramやっています！
フォローおねがいします！！

KUMAGAYA.KYUSHOKU



献立予定表は、熊谷市ホームページ（熊谷学校給食センター）⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。