



10月こんだて表



令和8年10月号
中学校
日野町教育委員会

日曜日	スプーン	献立名	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
1 木		牛乳 秋の炊き込みご飯 厚焼き卵 フロッコリーのごみおえ さつまいものみぞ汁	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 さつまいも	ごま	にんじん ごぼう 枝豆 ししいたけ ブロッコリー キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ
2 金		牛乳 ご飯 さわらの竜田揚げ きゅうりの酢の物 すまし汁	さわら かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	しょうが きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ
5 月		牛乳 煮ご飯 ビビンバ わかめスープ	牛肉 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖	油 ごま油 ごま油	にんにく こまつな もやし たまねぎ とうもろこし にんじん
6 火		牛乳 ご飯 さばの塩焼き きんぴらごぼう 白菜のみぞ汁	さば さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 砂糖	ごま油 ごま	ごぼう にんじん さやいんげん 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ
7 水		牛乳 ご飯 いかメンチカツ キャベツのツナ和え せんべい汁 いんご	いかメンチカツ ツナ 鶏肉	牛乳	米 南部せんべい	油 ドレッシング	国スポ・陸スポ献立「青森県」 キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ りんご
8 木		牛乳 ソフトめん 鶏うどん汁 おにまん ゆで枝豆	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豆乳	牛乳	ソフトめん 砂糖	油	たまねぎ にんじん ねぎ ししいたけ 枝豆
9 金		牛乳 煮ご飯 まぐろのケチャップがらめ ほうれん草の中華和え かきたまコーンスープ フルベリーゼリー	まぐろ 卵 豆腐	牛乳	米 大麦 砂糖 でんぷん ブルベリーゼリー	油 ドレッシング	目の愛護デー ほうれん草 にんじん もやし にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ
13 火		牛乳 明太子 マヨ トースト フレンチサラダ コンソメスープ	明太子 鶏肉	チーズ のり 牛乳	パン	マヨネーズタイプドレッシング ドレッシング 油	キャベツ 赤パブリカ きゅうり たまねぎ にんじん 大根 しめじ
14 水		牛乳 煮ご飯 ハンバーグきのこソース もやしのかつお和え じゃがいものみぞ汁	ハンバーグ かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも		しめじ えのき たまねぎ こまつな もやし たまねぎ にんじん ねぎ
15 木		牛乳 ご飯 近江牛のすき焼き れんこんのマヨごま和え	近江牛 焼き豆腐	牛乳	米 砂糖 ふう	マヨネーズタイプドレッシング ごま	近江牛生活用事業 たまねぎ 白菜 白ねぎ ごぼう こんにゃく れんこん きゅうり にんじん
19 月		牛乳 まぜて 煮ご飯 豚じゃが キャベツの和風和え	豚肉	牛乳	米 じゃがいも 砂糖	ドレッシング	日野菜 ひのちやんの日 にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり
20 火		牛乳 コッパパン 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ きのこのスープ	鶏肉 パーコン 豆乳	牛乳	パン マーマレード ホワイトルウ	ドレッシング 油	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ まいだけ エリンギ
21 水		牛乳 煮ご飯 えび入りカレー ごぼうサラダ	豚肉 えび	牛乳	米 大麦 じゃがいも	油 カレールウ マヨネーズタイプドレッシング	図書コラボ給食「ラネコくんだんカレーライス」 たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ごぼう きゅうり にんじん
22 木		牛乳 ソフトめん ミートソース イタリアンサラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	ソフトめん	オリーブ油 ハヤシルウ ドレッシング	にんにく たまねぎ トマト キャベツ きゅうり 赤パブリカ
23 金		牛乳 煮ご飯 さけのみぞマヨ焼き ひじきのいため煮 けんちん汁	さけ みそ 大豆 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	米 大麦 砂糖 さいとうも	マヨネーズタイプドレッシング 油 油	赤こんにゃく さやいんげん にんじん 大根 ごぼう ねぎ
26 月		牛乳 ご飯 炸鶏 春雨スープ	鶏肉	牛乳	米 でんぷん 砂糖 春雨	油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこと ビーマン ししいたけ たまねぎ にんじん しめじ チンゲン菜
27 火		牛乳 ビタパン 豚肉のスタミナ焼き 野菜スープ 黒糖白玉だんご	豚肉 みそ 鶏肉 きなこ	牛乳	ビタパン 砂糖 白玉 黒砂糖	油 オリーブ油	にんにく しょうが りんご キャベツ たまねぎ 白菜 にんじん たまねぎ とうもろこし
28 水		牛乳 ご飯 日野菜コロケ カリカリあえ 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 日野菜コロケ	油	キャベツ つぼ漬け ごぼう こんにゃく にんじん 大根 ねぎ
29 木		牛乳 ご飯 焼きししゃも 白菜の昆布和え 厚揚げと大根のみぞ煮	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも 昆布	米 砂糖	ごま油	白菜 水菜 しょうが 大根 にんじん こんにゃく
30 金		牛乳 煮ご飯 ヤンニョムチキン ナムル 中華スープ	鶏肉 豆腐	牛乳	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま ドレッシング	にんにく もやし 小松菜 たまねぎ チンゲン菜 にんじん とうもろこし

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。

お願い：10月分の給食費の口座振替日は、9月30日(水)です。10月分の再振替日は10月15日(木)です。

11月分の給食費の口座振替日は、11月2日(月)です。口座残高の確認をお願いします。

★10月16日(金)は中体連秋季大会で給食はありません。10月26日(月)～10月30日(金)は2年生は職場体験のため給食はありません。