



令和8年10月献立予定表（中学校）



鏡野町学校給食共同調理場



太字の食材は鏡野産です。

*献立（材料等）は都合により変更することがあります。

日付	献立名	主 な 材 料						カロリー (kcal) タンパク(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	
		体をつくるものになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる		
1(木)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麴焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	とりにく さつまあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	切干大根 たまねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう		780 35.6
2(金)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 錦糸卵入りバンサンスー	ぶたにく あつあげ たまご みそ	牛乳	にんじん ピーマン キャベツ しょうが もやし きゅうり	にんにく たまねぎ たけのこ きゅうり	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら	754 30.2
5(月)	こぎつね丼 牛乳 土佐酢あえ ぶどう	とりにく あぶらあげ ちくわ だいず かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ ぶどう	しょうが たまねぎ はくさい きゅうり	こめ おぎ さとう		759 29.8
6(火)	ごはん 牛乳 もやしの中華サラダ 豚肉と厚揚げのオイスターソース煮	ぶたにく あつあげ ハム	牛乳	にんじん いんげん 豚うれんどう とうもろこし	にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら	731 28
7(水)	わかめうどん 牛乳 さっぱりサラダ のり塩ポテト	ぶたにく ツナ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん ねぎ だいこん キャベツ	ぶなしめじ えのきたけ もやし うめ	うどん じゃがいも さとう	あぶら	732 29.5
8(木)	ごはん 牛乳 さばの塩レモンだれかけ れんこんのきんぴら 里いものみそ汁	さば さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	いんげん にんじん ねぎ	れんこん レモン はくさい	こめ さとういも こんにゃく さとう		780 28.2
9(金)	みまきかちくよせんかい 美作地区予選会							
13(火)	豆腐のうま煮丼 牛乳 ツナひじきサラダ 一口ゼリー（もも）	とりにく とうふ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 豚うれんどう ねぎ たまねぎ	しょうが きくらげ はくさい だいこん	こめ おぎ さとう かたくりこ ゼリー	ごまあぶら あぶら	759 31.1
14(水)	味噌ラーメン 牛乳 系寒天の中華あえ ショウロンポウ	ぶたにく やきぶた みそ	牛乳 かんてん	にんじん チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	にんにく しょうが もやし たまねぎ たけのこ きゅうり	中華めん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	734 33.7
15(木)	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれかけ おひたし 豆腐のみそ汁	とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	だいこん しょうが もやし	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま	747 33.4
16(金)	ごはん 牛乳 さごしの黄金焼き つぼ漬けあえ 具だくさん汁	さごし ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー ねぎ	キャベツ もやし つぼ漬け はくさい	こめ さつまいも こめこ	ノンエッグ マヨネーズ	750 31.4
19(月)	【日本味めぐり献立～栃木県～】ごはん 牛乳 焼き餃子 わかめの酢の物 かんぴょうの卵とじ汁	ぶたにく ちくわ たまご あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ かんぴょう	もやし だいこん きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	ごま	740 25.9
20(火)	【秋祭り献立】穴子のばら寿司 牛乳 とり天 麩のすまし汁	とりにく あなご 高野豆腐	牛乳 	にんじん きぬさや みつば	ごぼう ほししいたけ はくさい たまねぎ	こめ ふ さとう こめこ	あぶら	795 34.6
21(水)	ちゅうかん 中間テスト							
22(木)	さつまいもごはん 牛乳 さんまのかば焼き おかかあえ いもだんご汁	さんま かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	もやし はくさい ごぼう しょうが	こめ さつまいも じゃがいも こんにゃく かたくりこ	あぶら さとう	770 24.7
23(金)	黒糖パン 牛乳 チリコンカン マーマレードサラダ りんご	ぶたにく とりにく だいず	牛乳	にんじん トマト キャベツ とうもろこし りんご	にんにく たまねぎ きゅうり	黒糖パン マーマレード じゃがいも だいふくまめ きんときまめ	あぶら	792 33.9
26(月)	マーボーなす丼 牛乳 小松菜の中華あえ 一口ゼリー（ゆずレモン）	ぶたにく とうふ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん こまつな いんげん しいたけ しょうが もやし	なす にんにく たまねぎ とうもろこし	こめ おぎ ゼリー さとう かたくりこ	ごまあぶら	758 29.7
27(火)	ごはん 牛乳 鮭の香味だれかけ うの花いり 豚 汁	さけ おから とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	牛乳 ちくわ みそ	にんじん にんじん ねぎ	にんにく しょうが だいこん ごぼう しょうが	こめ さつまいも こんにゃく かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	789 36.6
28(水)	【お誕生日給食】豚キムチうどん 牛乳 ナムル 米粉の彩りカップケーキ	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ たまねぎ	はくさい はくさいキムチ もやし	うどん さとう コーンスターチ こめホットケーキミックス	すりごま ごまあぶら あぶら	800 29
29(木)	ごはん 牛乳 照り焼きチキン さつまいものポテトサラダ わかめのみそ汁	とりにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ	きゅうり しょうが だいこん とうもろこし	こめ じゃがいも さつまいも かたくりこ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	783 29.2
30(金)	【ものがたり給食】ポークカレーライス 牛乳 りっちゃんの元気サラダ	ぶたにく ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん ミニトマト えだまめ とうもろこし	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ おぎ じゃがいも さとう	あぶら カレーウ	781 25.5

*学校給食摂取規準 生徒(12～14歳) 830kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。

給食献立表などは、鏡野町のホームページで
見ることができます。

