

令和8年 10月 献立予定表

しゅうじょうのりつ かの がつにうさようしゅうセンター
周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名			主 材 料			栄養価		家庭で とりたい 食品
				(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
1 木	麦ごはん	さばゆず味噌煮 野菜と炒り玉子の和え物 せんべい汁 りんごのタルト	青森県の 郷土料理	さばゆずみそに たまご とりにく とうふ	にんじん ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん はくさい しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう	699	808	にゅうせいひん
2 金	チーズパン	鶏肉の赤ワイン煮 ミートボールのクリーム煮		とりにく チーズ ミートボール ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ エリンギ にんじん さやいんげん	パン(こむぎこ こめこ) あぶら さとう	646	851	くだもの
5 月	炊き込みごはん	玉子焼き しそひじき和え 豚汁		たまごやき とりにく しそひじき ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	579	691	さかな
6 火	パン	白身魚のピザ風 豆乳コーンスープ オレンジ		ホキ チーズ ベーコン とうにゅう	たまねぎ とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース オレンジ	パン(こむぎこ こめこ) じゃがいも	572	739	いろのこいやさい
7 水	麦ごはん	チキンカレー アーモンド入り海藻サラダ (中)チーズ		とりにく かいそう まぐろあぶらづけ (中)チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース りんご キャベツ にんじん	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド あぶら さとう	602	785	たまご
8 木	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き かぼちゃもちのみそ汁 ブルーベリーゼリー	目の 愛護デー	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ もやし にんじん ピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん かぼちゃもちボール ブルーベリーゼリー	769	946	さかな
9 金	肉まん	血うどん フルーツココ		ぶたにく いか えび ひらてん	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ ナタデココ パインアップル もも パナナ	にくまん さらうどんめん あぶら でんぶん ごまあぶら マスカットゼリー	624	737	かいそうるい
13 火	パン	さつま芋とほうれん草のクリーム煮 マカロニナポリタン りんご		とりにく ぎゅうにゅう ウインナー	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ りんご	パン(こむぎこ こめこ) さつまいも マカロニ オリーブあぶら	619	800	まめるい
14 水	麦ごはん	おでん風煮 とんひじき		とりにく ちくわ がんとどき こんぶ ぶたにく ひじき	だいこん さやいんげん にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ こんにやく さといも さとう ごま ごまあぶら さとう	570	703	いろのこいやさい
15 木	麦ごはん	マーボー豆腐 ハムと春雨の中華サラダ		とうふ ぶたにく あかみそ チキンハム	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら	612	754	さかな
16 金	きのこパスタランチ	小松菜のツナマヨサラダ 大学芋		まぐろあぶらづけ ベーコン	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんじん エリンギ しめじ ほうれんそう にんにく	スパゲッティ オリーブあぶら エッグレスマヨネーズ さつまいも あぶら さとう	608	750	くだもの
19 月	麦ごはん	ヤンニョムチキン わかめスープ (中)アーモンド	韓国料理	とりにく なつぎ わかめ なまあげ ちくわ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら (中)アーモンド	575	770	いもるい
20 火	縦割りパン	チリコンカン 肉団子と白菜のスープ		ぶたにく だいず ミートボール	たまねぎ にんじん にんにく はくさい にんじん マッシュルーム こまつな	パン(こむぎこ こめこ) オリーブあぶら さとう でんぶん	555	722	くだもの
21 水	麦ごはん	甘辛肉そばろ丼の具 かきたま汁 フルーツヨーグルト		とりにく とうふ たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん にら もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ パインアップル もも パナナ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん	583	719	しゅじつるい
22 木	麦ごはん	いわしの梅煮 じゃがいものきんぴら つみれ汁		いわしのうめ ひらてん やさいつみれ	にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	649	784	いろのこいやさい
23 金	パン	白身魚のフライ 1食タルタルソース 付け合わせ野菜 オニオンスープ		しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ にんじん マッシュルーム たまねぎ セロリ	パン(こむぎこ こめこ) あぶら タルタルソース あぶら さとう クルトン	602	774	にゅうせいひん
27 火	黒糖パン	じゃがいものミートソース煮込み 塩チーズれんこん りんご		ぶたにく チーズ	マッシュルーム たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト にんにく れんこん りんご	パン(こむぎこ こめこ) くらざとう じゃがいも オリーブあぶら さとう	650	719	さかな
28 水	わかめ麦ごはん	筑前煮 磯香和え みかん		とりにく なまあげ わかめ のり	ほししいたけ ごぼう にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ みかん	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら さとう さとう	542	645	たまご
29 木	チキンライス	オムライス用卵シート 1食ケチャップソース フライドポテト コンソメスープ	ハロウィン 献立	たまごやき とりにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら	623	742	かいそうるい
30 金	パン	クリームシチュー コーンキャベツ チョコスブレッド		とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし さやいんげん	パン(こむぎこ こめこ) じゃがいも あぶら あぶら チョコスブレッド	631	828	くだもの

食べ物の「もったいない」を減らそう！



国は、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。
◎中学校給食費(10月)の納付期限は11月2日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。