

中

令和8年度 10月献立表

給食目標

好き嫌いせずに なんでも食べよう！

アクセスは
こちら献立表を
見ることができ
ます

基山中学校

日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	たんぱく質 カロリー 食塩相当量
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる			
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木	黒糖パン	○					黒糖パン			765 kcal
	カレーうどん		豚肉 丸天		にんじん 葉ねぎ	玉葱 はくさい	うどん麺 三温糖	油	昆布 鰹節 水 片栗粉 ケツリ-ル-粉 濃口醤油 油 カレー粉	34.0 g
	厚焼き玉子		厚焼卵							375 mg
	ひじきと枝豆のサラダ		蒸しささみ	ひじき	にんじん	もやし 枝豆	三温糖	ごま ごま油	濃口醤油 みりん 酢	3.3 g
2 金	麦ごはん	○					米 麦			771 kcal
	麻婆豆腐(丼)		豚ひき肉 豆腐 赤味噌		にんじん 葉ねぎ	玉葱 にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ	片栗粉 三温糖	油 ごま油	中華味 ケチャップ 濃口醤油 酒 トウバン ジャン	32.3 g
	中華和え		ロースハム			もやし キャベツ きゅうり	三温糖	ごま油	酢 薄口醤油	352 mg
	しょうまい		しょうまい							2.7 g
										
										
5 月	ごはん	○					米			777 kcal
	鶏肉のピザソース焼き		鶏肉	シュレッドチーズ	青ピーマン オレガノ バジル	玉葱 にんにく			酒 塩 ケチャップ ケツ- ソース	34.6 g
	イタリアンソテー		ベーコン		にんじん	ズッキーニ キャベツ とうも ろこし にんにく			塩 こしょう 薄口醤油	387 mg
	スパ		豚肉 大豆		にんじん こまつな	セロリー 玉葱	じゃがいも	オリーブ油	ケツ-ブ 酢 塩 こ しょう混合 ケツ-ル- ド	2.2 g
										
6 火	ごはん	○					米			714 kcal
	フルコギ		豚肉 味噌		にんじん	玉葱 にんにく しょうが	三温糖	ごま油	酒 リンピュル 濃口 醤油	34.8 g
	ナムル		かまぼこ		ほうれんそう	キャベツ		ごま ごま油	薄口醤油 塩	307 mg
	コムダン風スープ		牛肉 豆乳		にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが だいこん もやし 干し椎茸		ごま油	ケツ-ブ 酢 塩 薄口 醤油	2.1 g
										
7 水	麦ごはん	○					米 麦			848 kcal
	キーマカレー		豚ひき肉		にんじん 青ピーマン トマト缶	玉葱 なす にんにく しょう が	じゃがいも	油	片栗粉 ソーラー-ル-粉 カ レー粉 ケツ-ソース ケ チャップ	31.0 g
	ひよこ豆のサラダ		ひよこめ 蒸しささみ		にんじん	きゅうり キャベツ			レモド レタツグ 酢 薄 口醤油	428 mg
	ソフール			ソフール						2.4 g
										
8 木	ミルクパン	○					ミルクパン			749 kcal
	赤魚の香草パン粉焼き		あかうお		パセリ バジル	にんにく レモン果汁	パン粉	オリーブ油	塩 白ワイン	38.3 g
	パリ風りんごサラダ		ロースハム			キャベツ りんご きゅうり レモン果汁		フレンチドレッシング		362 mg
	ジュリアンスープ		鶏肉		にんじん	玉葱 はくさい えのきたけ		油	ケツ-ブ 酢 水 塩 薄口醤油 ケツ-ル-ド	3.4 g
										
9 金	麦ごはん	○					米 麦			702 kcal
	ガバオライス		鶏肉 大豆		赤ピーマン 青ピーマン	玉葱 にんにく バジル レモ ン果汁	じゃがいも 片栗粉	油	濃口醤油 コチジャン 酒 塩 薄口醤油	32.0 g
	やムウンセン(エビ入り春雨 サラダ)		えび		にんじん	にんにく もやし きゅうり レモン果汁	春雨 三温糖	ごま油	酢 塩 薄口醤油	326 mg
	ケンチュートタオ(豆腐スー プ)		豚肉 豆腐		こまつな	はくさい だいこん 干し椎茸			濃口醤油 塩 酒 薄 口醤油 ケツ-ブ 酢	2.0 g
13 火	キムタクごはん	○	豚肉		葉ねぎ	白菜キムチ たくあん	米 麦 三温糖	ごま ごま油	薄口醤油 濃口醤油 酒	729 kcal
	ししゃもフライ			ししゃもフライ				油		29.5 g
	キャベツの梅和え		かまぼこ かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり ねり梅	三温糖		酢 薄口醤油	426 mg
	豆腐とほうれん草のすまし 汁		鶏肉 豆腐		ほうれんそう	えのきたけ 玉葱			昆布 鰹節 塩 酒 薄口醤油	2.8 g
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー					

日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	たんぱく質 加減 食塩相当量
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる			
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
			1 群	2群	3群	4群	5群	6群		
14 水	麦ごはん	○					米 麦			740 kcal
	豚肉のネギ塩炒め		豚肉			にんにく しょうが 長ねぎ 玉葱 しもん果汁	片栗粉	ごま油	酒 みりん 塩 ガラ スープ しょう	37.4 g
	おかか和え		かつお節		にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし	三温糖	ごま	酢 薄口醤油	366 mg
	とじごぼう味噌汁		鶏肉 厚揚げ 味噌		葉ねぎ	だいこん ごぼう 干し椎茸		ごま油	だしバック 酒 ガラ スープ	2.3 g
15 木	麦ごはん	○					米 麦			732 kcal
	中華丼		豚肉 やりいか うすら 卵		にんじん 葉ねぎ	ヤングコーン はくさい 玉葱 しょうが だけのこ きくらげ	片栗粉	油	からスープ（ボーク& チキン） 濃口醤油 薄口醤油 酒 中華味 しょう	30.9 g
	パンバンジーサラダ		蒸しささみ		にんじん	きゅうり もやし	緑豆はるさめ 三温糖	ごま油 ごま ねりご ま	酢 薄口醤油 濃口醤 油	299 mg
	焼きギョーザ		ギョーザ							1.7 g
16 金	麦ごはん	○					米 麦			707 kcal
	豚肉とれんこんの甘酢炒め		豚肉			れんこん	さつまいも 三温糖	油	濃口醤油 みりん 酒 酢	27.0 g
	ほうれん草のごま和え				ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	三温糖	ごま 練りごま	濃口醤油	305 mg
	春雨汁		鶏肉		にんじん 葉ねぎ	玉葱 ぶなしめじ	春雨	ごま油	濃口醤油 ガラスープ しょう 酒 薄口醤油	1.6 g
19 月	ごはん	○					米			785 kcal
	アジフライ		アジフライ					油		28.0 g
	五目金平		丸天		にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく 枝豆	三温糖	油	濃口醤油 みりん 酒	477 mg
	厚揚げと大根のみぞ汁		厚揚げ 味噌		にんじん 葉ねぎ	はくさい だいこん 玉葱			だしバック	2.2 g
20 火	ごはん	○					米			759 kcal
	肉じゃが		牛肉 高野豆腐		にんじん	玉葱 枝豆 こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油	濃口醤油 酒 みりん 水	28.3 g
	わかめサラダ		ロースハム	わかめ		だいこん きゅうり とうもろ こし もやし			青じそドレッシング	330 mg
	果物(みかん)					みかん				1.6 g
21 水	ごはん	○					米			802 kcal
	フレ・フレ・チキン		鶏肉			にんにく	パン粉 コーンフレーク	エッグケア(卵不使用)	塩	33.7 g
	ナポリタン風KBD		ベーコン		にんじん 青ピーマン	切干しだいこん 玉葱 とうも ろこし にんにく			ケチャップ ガラソース ガラ スープ しょう	340 mg
	ミルクスーフ		豚肉	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 玉葱 だいこん		油	ガラスープ しょう 味噌 フ リーチーズ・粉イト コoking ド 塩 酒	2.0 g
22 木	ミルクパン	○					ミルクパン			790 kcal
	和風きのこスパゲティ		豚ひき肉		にんじん ほうれんそう	にんにく 玉葱 エリンギ ぶ なしめじ 干し椎茸	スパゲッティ	油	濃口醤油 ガラスープ しょう 塩	32.6 g
	大根とツナののりサラダ		まぐろ油漬	焼きのり	にんじん	だいこん きゅうり	三温糖	ごま油	薄口醤油 濃口醤油 酢	338 mg
	アセロラゼリー					アセロラゼリー				2.7 g
26 月	ごはん	○					米			762 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		しろさけ 味噌		にんじん	長ねぎ 玉葱 キャベツ	三温糖	有塩バター	塩 しょう混合 濃 口醤油 酒 みりん	33.8 g
	蒸し野菜 /ソエグマヨネーズ				ブロッコリー		じゃがいも	エッグケア(卵不使用)	塩	334 mg
	肉団子春雨汁		桜島どり肉団子(Ca・ fe)		にんじん 葉ねぎ	玉葱 干し椎茸 だいこん	緑豆はるさめ		濃口醤油 塩 酒 薄 口醤油 昆布 鰹節	2.5 g
27 火	カレー肉まん	○	豚肉			干し椎茸 玉葱 だけのこ	緑豆はるさめ 三温糖 片栗粉 蒸しパンミッ クス	ごま油	濃口醤油 酒 味噌 フ リーチーズ カレー粉	812 kcal
	血うどん		豚肉 こういか かまぼ こ		にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉葱 だけのこ も やし	揚げチャーメン 片栗粉	油	からスープ（ボーク& チキン） 塩 しょう ソース 濃口醤油 酒	31.4 g
	フルーツヨーグルト			プレーンヨーグルト		りんご フルーツドミッ クス（白桃、黄桃、パイ ン、みかん）				402 mg
										2.4 g
28 水	ごはん	○					米			775 kcal
	鶏のから揚げ風		鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉	油	塩 濃口醤油 酒	30.2 g
	まこもだけ入りさんびら		豚肉		にんじん さやいんげん	まこも ごぼう こんにゃく	三温糖	油	濃口醤油 みりん 酒	301 mg
	かぼちゃのみぞ汁		豆腐 味噌	わかめ	かぼちゃ 葉ねぎ	えのきだけ 玉葱			だしバック	2.4 g
29 木	コッペパン(背割)	○					コッペパン			789 kcal
	チリビーンズドッグの具		豚ひき肉 大豆 ミック スビーンズ			にんにく 玉葱	三温糖 米粉	油	ケチャップ トマトジュレ 奴 タソース チリペッパー 赤ワイン 塩	39.1 g
	スライスチーズ			スライスチーズ						629 mg
	グリーンサラダ					キャベツ だいこん きゅうり 黄ピーマン			レモドレッシング	3.7 g
	野菜スーフ		鶏肉		にんじん こまつな	玉葱	じゃがいも	油	ガラスープ しょう 塩 しょ う 白ワイン 薄 口醤油	
30 金	ごはん	○					米			704 kcal
	鯖の生巻煮		さば			しょうが	三温糖		濃口醤油 みりん 酒	32.2 g
	許の物		かまぼこ	わかめ	にんじん	キャベツ もやし	三温糖		酢 薄口醤油	381 mg
	白菜と厚揚げの味噌汁		厚揚げ 味噌		こまつな 葉ねぎ	はくさい ぶなしめじ			だしバック	2.9 g