



令和8年10月分 学校給食予定献立表

中学校

《 21 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	献立名	栄養量		食 品 名		
			エネルギー Kカロリー	たん白質 g	力 や 熱 の も と に な る 食 品	血 や 肉 を つ く る 食 品	体 の 調 子 を 整 え る 食 品
1	木	麦ご飯 牛乳250ml 豆腐のあんかけ丼 五目玉子焼き きんぴらごぼう	812	39.8	米 麦 でん粉 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 豆腐 えび さつまあげ 豚肉 鶏肉 五目玉子焼き	こんにゃく ごぼう しょうが たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ しいたけ しめじ
2	金	ご飯（彩のきすな） 牛乳250ml みそキムチスープ 揚げ餃子3個 春雨のサラダ 中華ドレッシング	784	27.7	米 はるさめ 米油	牛乳 豆腐 鶏肉 餃子	キャベツ きゅうり しょうが チンゲンサイ にら にんじん ねぎ キムチ きくらげ
5	月	食パン いちごジャム 飲むヨーグルト（マスカット） さつま芋のクリームシチュー 鶏肉のレモンソース 野菜ソテー	801	40.2	食パン さつまいも でん粉 砂糖 いちごジャム オリーブオイル 米油	豚肉 ショルダーベーコン 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 飲むヨーグルトマスカット ベジாமエルソース	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく 黄ピーマン ブロッコリー レモン マッシュルーム
6	火	ご飯 牛乳250ml きのこのみそ汁 ししゃも南蛮漬け2本 煮びたし	763	32.8	米 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 豆腐 油揚げ かつお節 ししゃもでん粉付き かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ はくさい ほうれん草 えのきたけ しいたけ しめじ なめこ
7	水	麦ご飯 牛乳250ml 中華丼 ほうれん草まんじゅう2個 オレンジ	775	31.4	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 米油	牛乳 いか なんと 鶏肉 うずら卵	しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい オレンジ きくらげ ほうれんそうまんじゅう
8	木	地粉うどん 牛乳250ml 五目うどん 鬼まん 切干大根の和え物 ソイドレッシング	820	30.7	地粉うどん 鬼まん	牛乳 わかめ なんと 豚肉	きゅうり ごぼう 切干しだいこん にんじん ねぎ ほうれん草
9★	金	麦ご飯 牛乳250ml さばと豆のカレー ほうれん草とエリンギのソテー ブルーベリーゼリー	803	31.1	米 麦 じゃがいも 米油 バター ブルーベリーゼリー カレールウ	牛乳 大豆 さば水煮 ハム 鶏レバー	キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし トマト にんじん にんにく ほうれん草 エリンギ
13	火	ご飯 牛乳250ml さつま汁 ハンバーグおろしソース たくあんとキャベツの和え物	815	33.6	米 さつまいも ごま 米油	牛乳 豆腐 ハンバーグ	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん たくあん にんじん ねぎ
14	水	揚げパン（きな粉） 牛乳250ml ポトフ 焼フランク ペンネアラビアータ	812	33.8	コッペパン 米油 砂糖 ペンネマカロニ じゃがいも オリーブオイル	きな粉 牛乳 ショルダーベーコン フランクフルト 鶏肉	キャベツ だいこん たまねぎ トマト にんじん にんにく しめじ パセリ
15	木	ご飯 牛乳250ml 中華団子スープ 酢豚 レモン蒸しパン	812	28.7	米 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油 米油 レモン蒸しパン	牛乳 豚肉 鶏肉団子	たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ピーマン もやし しいたけ
16	金	ひじきご飯 牛乳250ml 野菜のみそ汁 鯔の塩麹焼き ごま和え ごまクリーミードレッシング ヨーグルト	779	42.2	米 米油 砂糖	ひじき 鶏肉 大豆 牛乳 生揚げ あじ塩麹漬け ヨーグルト	こんにゃく にんじん こまつな だいこん たまねぎ はくさい ほうれん草 もやし
19	月	ご飯（彩のきすな） 牛乳250ml トックスープ 鶏肉のチリソース チャブチェ	778	37.4	米 トック はるさめ 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 いか 豚肉 鶏肉	しょうが だいこん たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん にんにく ねぎ もやし しいたけ
20	火	ナン 牛乳250ml キーマカレー カニクリームコロッケ ビタミンサラダ イタリアンドレッシング	844	35.3	ナン じゃがいも 米油 カレールウ カニクリームコロッケ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし トマト にんじん にんにく 赤ピーマン
21	水	ご飯 牛乳250ml すき焼き風煮 鯖の塩焼き のり風味和え 刻みのり・しょうゆ	833	40.3	米 砂糖 米油	牛乳 焼き豆腐 のり 塩さば 豚肉	こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん ねぎ はくさい もやし しめじ
22	木	地粉うどん 牛乳250ml かき玉うどん お好みさつま揚げ 里芋のそぼろ煮	784	35.7	地粉うどん さといも でん粉 砂糖 米油	牛乳 お好みさつま揚げ 豚肉 鶏肉 卵	こまつな にんじん ねぎ はくさい
23	金	ご飯 牛乳250ml 春雨スープ しゅうまい3個 チンジャオロースー	820	32.9	米 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油 米油	牛乳 豚肉 鶏肉	たけのこ チンゲンサイ にんじん ピーマン 赤ピーマン もやし しいたけ しゅうまい
26	月	麦ご飯 牛乳250ml ハヤシライス 枝豆とコーンのフリッター ひじきとキャベツのサラダ サウザンドレッシング	827	26.1	米 麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ デミグラスソース	牛乳 ひじき 豚肉	枝豆とコーンのフリッター グリーンピース キャベツ しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく えのきたけ
27	火	ご飯 牛乳250ml 豚汁 鮭フライ 根菜のさっぱり炒め ソース	818	34.0	米 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 さけフライ 豚肉	こんにゃく えだまめ ごぼう だいこん 切干しだいこん にんじん ねぎ れんこん
28	水	ご飯 牛乳250ml 白玉汁 豚肉のごま照焼き 絹揚げのみそ炒め	864	38.9	米 白玉団子 でん粉 砂糖 ごま 米油	牛乳 絹揚げ なんと さつまあげ 豚肉 鶏肉	こんにゃく ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ ピーマン しいたけ
29	木	中華麺 牛乳250ml 豚骨ラーメン 大学芋3個 大根のナムル ナムルドレッシング	832	28.9	中華麺 さつまいも でん粉 砂糖 ごま 米油	牛乳 豚肉	しょうが だいこん メンマ チンゲンサイ にんじん ねぎ もやし えのきたけ きくらげ
30★	金	バターライス 牛乳250ml 豆とかぼちゃのクリームソース キャベツのガーリックソテー クレープセレクト（いちご・チョコ）	840	30.6	米 バター オリーブオイル 米油 ホワイトルウ	牛乳 大豆 ショルダーベーコン 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ベジாமエルソース クレープ（いちご・チョコ）	パセリ かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんにく ブロッコリー しめじ
平均栄養量			810	33.9	※ 毎月19日は「食育の日」です。 ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。 ※（★）印の日に、放送用資料があります。 ※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましたよう。 ※「スプーン」は 印のついた日に持ってきましたよう。		
標準量			830	33.2			



●松伏町学校給食 食物アレルギー等対応について

松伏町では食物アレルギー等の対応として、下記の資料を提供しております。

(松伏町HPに掲載しています)

- 1 献立表詳細(給食材料が詳細に記載された献立表)
- 2 松伏町商品規格書(使用原材料名・特定原材料・特定原材料に準ずるものが記載されている規格書)
 - ・加工食品等に含まれる使用原材料は全てが表示されているわけではありません。
 - ・学校給食では、コンタミネーション(食品を製造する際に、原材料としては使用していないが、アレルギーを含む他の製品と同じ製造ラインを使用することにより、意図せずアレルギー物質が微量に混入してしまうこと)等は避けられません。
 - ・丸ごと食べられる魚やその他の魚に関して、魚卵を含む場合があります。また、小魚や海そうには、えび・かに等を含む場合があります。
 - ・同じ献立名でも、使用する月により製造業者が変更になります。必ず、該当月の食物アレルギー対応資料で確認してください。

●給食センターで調理及び洗浄する際のコンタミネーションや留意点について

- 1 給食センター内は、多数の食品を扱うため、アレルギー物質のコンタミネーションが起こりうる環境です。コンタミネーションを防止することは困難であることをご理解ください。
- 2 揚げ油はろ過して数回使用しているため、アレルギー物質を含む食品及び加工食品も調理しています。
- 3 都合により、献立及び使用食品の変更をすることがあります。
- 4 食器や調理に使う器具の洗浄について、微量の洗い残し、鉄板の焼き付きやこびりつきなどがあり、完全な除去はできません。

◎特定原材料(8品目)

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生

◎特定原材料に準ずるもの(20品目)

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン