



令和8年 10月 中学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

| 日       | 献立名               | 牛乳           | 主 な 材 料 名                                                                                    |                                                                                       |                                                                                                | その他                                               | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|-------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|
|         |                   |              | 主に体の組織をつくる                                                                                   | 主に体の調子を整える                                                                            | 主にエネルギーになる                                                                                     |                                                   |                             |
|         |                   |              | 赤の仲間<br>血や肉になる                                                                               | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                      | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                                                               |                                                   |                             |
| 1<br>木  | 黒パン               | ○            |                                                                                              |                                                                                       | パン(乳なし)<br> |                                                   | 739 kcal                    |
|         | 鶏肉のトマト煮           |              | 鶏肉                                                                                           |                                                                                       |                                                                                                | トマトソース,ケチャップ                                      | 31.6 g                      |
|         | だいこんサラダ           |              |                                                                                              | 大根,とうもろこし,きゅうり                                                                        | 油,砂糖                                                                                           | 酢,塩,こしょう                                          | 28.4 g                      |
|         | 小松菜のクリーム煮         |              | 豚肉,スキムミルク,牛乳                                                                                 | 玉ねぎ,小松菜                                                                               | じゃがいも,油,小麦粉                                                                                    | コンソメ,塩,こしょう                                       | 2.9 g                       |
| 2<br>金  | ごはん               | ○            |                                                                                              |                                                                                       | 米                                                                                              |                                                   | 806 kcal                    |
|         | 春巻き               |              | 鶏肉                                                                                           | 筍,玉ねぎ,人参,キャベツ                                                                         | 油,小麦粉,春雨,砂糖,でん粉                                                                                | オイスターソース                                          | 31.9 g                      |
|         | 香り漬け              |              |                                                                                              | キャベツ,きゅうり                                                                             |                                                                                                | 塩,レモン果汁                                           | 26.4 g                      |
|         | 家常豆腐(ジャーチャンドウフ)   |              | 豚肉,生揚げ                                                                                       | しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,筍,しいたけ,ピーマン                                                          | 油,砂糖,でん粉,ごま油                                                                                   | トウバンジャン,みそ,醤油,オイスターソース                            | 2.5 g                       |
| 5<br>月  | ごはん               | ○            |                                                                                              |                                                                                       | 米                                                                                              |                                                   | 727 kcal                    |
|         | 野菜とワカメの豆乳よせ       |              | 豆乳,わかめ                                                                                       | 玉ねぎ,人参,かぼちゃ                                                                           | 油,でん粉,砂糖                                                                                       | 塩                                                 | 26.5 g                      |
|         | うま塩おかか            |              | かつお節                                                                                         | キャベツ,きゅうり                                                                             | ごま油,ごま                                                                                         | 塩,醤油                                              | 23.7 g                      |
|         | ねぎみそスタミナスープ       |              | 豚肉,豆腐                                                                                        | にんにく,しょうが,人参,大根,長ねぎ                                                                   | 油,ごま油                                                                                          | みそ,醤油,塩                                           | 3.3 g                       |
| 6<br>火  | ごはん               | ○            |                                                                                              |                                                                                       | 米                                                                                              |                                                   | 705 kcal                    |
|         | ニシンの煮付け           |              | ニシン(魚)<br> |                                                                                       | 砂糖                                                                                             | 醤油                                                | 28.9 g                      |
|         | もやしと青菜のお浸し        |              |                                                                                              | もやし,ほうれん草                                                                             |                                                                                                | 醤油,みりん                                            | 18.2 g                      |
|         | つみれ汁              |              | 鶏肉,魚すり身,豆腐,わかめ                                                                               | 人参,大根,長ねぎ                                                                             |                                                                                                | 塩,うすくち醤油                                          | 3.6 g                       |
| 7<br>水  | 食パン               | ○            |                                                                                              |  | パン(乳なし)                                                                                        |                                                   | 711 kcal                    |
|         | ブルーベリージャム         |              |                                                                                              |                                                                                       | ブルーベリージャム                                                                                      |                                                   | 28.7 g                      |
|         | オムレツ              |              | 卵                                                                                            |                                                                                       | 砂糖,油                                                                                           | 塩                                                 | 30.2 g                      |
|         | 親子豆サラダ            |              | 大豆                                                                                           | 枝豆,キャベツ,人参,きゅうり                                                                       | 油,砂糖                                                                                           | 酢,塩,こしょう                                          | 3.3 g                       |
|         | ポトフ               |              | ウインナー                                                                                        | 人参,キャベツ,しめじ                                                                           | じゃがいも                                                                                          | コンソメ,塩,こしょう                                       |                             |
| 8<br>木  | ごはん               | ○            |                                                                                              |                                                                                       | 米                                                                                              |                                                   | 796 kcal                    |
|         | さんまの蒲焼き           |              | さんま(魚)                                                                                       |                                                                                       | 油,砂糖                                                                                           | 醤油,みりん                                            | 26.4 g                      |
|         | 野菜の甘酢和え           |              |                                                                                              | きゅうり,大根                                                                               | 砂糖                                                                                             | 塩,酢                                               | 28.3 g                      |
|         | なめこのみそ汁           |              | わかめ,豆腐,油揚げ                                                                                   | 大根,なめこ,長ねぎ                                                                            |           | みそ                                                | 3.0 g                       |
| 9<br>金  | ホット中華麺            | ○            |                                                                                              |                                                                                       | 中華めん                                                                                           |                                                   | 721 kcal                    |
|         | 塩ラーメン             |              | 鶏肉,わかめ,なると                                                                                   | もやし,チンゲンサイ,とうもろこし,長ねぎ                                                                 | 油,ごま油                                                                                          | 塩,こしょう,酒,醤油                                       | 31.6 g                      |
|         | カマスの竜田揚げ          |              | カマス(魚)                                                                                       |                                                                                       | 油,でん粉                                                                                          | 醤油,酒,みりん                                          | 24.5 g                      |
|         | ひじきサラダ            |              | ひじき                                                                                          | 大根,人参,とうもろこし                                                                          | 油,砂糖                                                                                           | 醤油,酢                                              | 4.1 g                       |
| 13<br>火 | ごはん               | ○            |                                                                                              |                                                                                       | 米                                                                                              |                                                   | 744 kcal                    |
|         | ごまつくね(3個)         |              | 鶏肉                                                                                           | 玉ねぎ                                                                                   | ごま,パン粉,砂糖,でん粉,油                                                                                | 塩,みりん,こしょう                                        | 29.3 g                      |
|         | 広島菜和え             |              |                                                                                              | 大根,人参,とうもろこし,広島菜                                                                      |                                                                                                | 塩                                                 | 21.3 g                      |
|         | 肉豆腐               |              | 豚肉,豆腐                                                                                        | 白菜,長ねぎ,しいたけ                                                                           | 油,砂糖                                                                                           | 酒,醤油,一味唐辛子                                        | 2.7 g                       |
| 14<br>水 | きな粉揚げパン           | ○            | きな粉<br>   |                                                                                       | パン(乳なし),油,砂糖                                                                                   |                                                   | 774 kcal                    |
|         | ミートボール(3個)        |              | 鶏肉                                                                                           | 玉ねぎ                                                                                   | パン粉,砂糖                                                                                         | 塩,ケチャップ                                           | 26.9 g                      |
|         | キャロットサラダ          |              |                                                                                              | 人参,きゅうり,とうもろこし                                                                        | 油,砂糖                                                                                           | 酢,塩,こしょう                                          | 31.6 g                      |
|         | 秋のチャウダー           |              | 鶏肉,スキムミルク,牛乳                                                                                 | 玉ねぎ,人参,しめじ,ほうれん草                                                                      | さつまいも,油,小麦粉                                                                                    | コンソメ,塩,こしょう                                       | 3.1 g                       |
| 15<br>木 | 豚キムごはん            | ○            | 豚肉                                                                                           | 人参,長ねぎ,キムチ                                                                            | 米,麦,油,ごま油                                                                                      | 塩,醤油,酒                                            | 777 kcal                    |
|         | ホキフライ             |              | ホキ(魚)                                                                                        |                                                                                       | 油,パン粉,小麦粉,砂糖                                                                                   | 塩                                                 | 27.3 g                      |
|         | 青菜としめじのサラダ        |              |                                                                                              | ほうれん草,しめじ                                                                             | ごま,油,砂糖                                                                                        | 醤油,酢,塩                                            | 31.0 g                      |
|         |                   |              |                                                                                              |                                                                                       |                                                                                                |                                                   | 2.4 g                       |
| 16<br>金 | ごはん               | ○            |                                                                                              |                                                                                       | 米                                                                                              |                                                   | 792 kcal                    |
|         | 油淋鶏(2個)           |              | 鶏肉                                                                                           | しょうが,にんにく,長ねぎ                                                                         | でん粉,油,砂糖,ごま油                                                                                   | 酒,醤油,酢                                            | 26.3 g                      |
|         | 春雨サラダ             |              |                                                                                              | 人参,もやし,きゅうり,とうもろこし                                                                    | 春雨,砂糖,ごま油,ごま                                                                                   | 酢,醤油,からし,塩                                        | 26.7 g                      |
|         | わかめスープ            |              | 豆腐,わかめ                                                                                       | 人参,長ねぎ,ほうれん草                                                                          | でん粉,ごま油                                                                                        | 塩,こしょう,醤油                                         | 2.9 g                       |
| 19<br>月 | 乳酸菌飲料(マスカット)      | 乳酸菌飲料(マスカット) | 脱脂粉乳                                                                                         |                                                                                       | マスカット果汁                                                                                        |                                                   | 856 kcal                    |
|         | ごはん               |              |                                                                                              |                                                                                       | 米                                                                                              |                                                   | 26.4 g                      |
|         | ハヤシライス(アレルギー対応使用) |              | 豚肉                                                                                           | 玉ねぎ,人参                                                                                | じゃがいも,油,砂糖                                                                                     | ハヤシルー(アレルギー対応),ケールルー(アレルギー対応),ケチャップ,ソース,塩,醤油,コンソメ | 27.9 g                      |
|         | ほうれん草のガーリック炒め     |              | ベーコン<br>  | ほうれん草,玉ねぎ,とうもろこし,エリンギ,にんにく                                                            | 油                                                                                              | 醤油,塩,こしょう                                         | 4.4 g                       |
|         | わらびりんごの手作りアップルパイ  |              |                                                                                              | りんご                                                                                   | パイシート(小麦粉),りんごジャム                                                                              | わらびりんご果汁                                          |                             |
| 20<br>火 | ごはん               | ○            |                                                                                              |                                                                                       | 米                                                                                              |                                                   | 756 kcal                    |
|         | 鶏肉の味噌焼き           |              | 鶏肉                                                                                           |                                                                                       | ノンエッグマヨネーズ,砂糖                                                                                  | みそ,みりん                                            | 27.2 g                      |
|         | ゆかり和え             |              |                                                                                              | キャベツ,きゅうり                                                                             |                                                                                                | 塩,ゆかり                                             | 23.0 g                      |
|         | いも団子汁             |              | 鶏肉,油揚げ                                                                                       | 人参,大根,ごぼう,長ねぎ                                                                         | じゃがいも,でん粉,油                                                                                    | 酒,醤油,塩                                            | 3.7 g                       |

| 日                                                                      | 献立名           | 牛乳        | 主 な 材 料 名         |                           |                    | その他                                                                                   | エネルギー                      |                     |
|------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|-------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------|
|                                                                        |               |           | 主に体の組織をつくる        | 主に体の調子を整える                | 主にエネルギーになる         |                                                                                       | 蛋白質                        | 脂質                  |
|                                                                        |               |           | 赤の仲間<br>血や肉になる    | 緑の仲間<br>体の調子を整える          | 黄の仲間<br>熱や力の元になる   |                                                                                       | 食塩相当量                      |                     |
| 21<br>水                                                                | はちみつパン        | ○         |                   |                           | パン(乳なし)            |                                                                                       | 721                        | kcal                |
|                                                                        | ミートソースのパリツォーネ |           | 鶏肉                | 玉ねぎ                       | 小麦粉,油              | ケチャップ,塩                                                                               | 26.5                       | g                   |
|                                                                        | ブロッコリーのサラダ    |           |                   | ブロッコリー,とうもろこし,パプリカ        |                    | す                                                                                     | 26.7                       | g                   |
|                                                                        | 豆乳スープ         |           | 鶏肉,豆乳             | 玉ねぎ,しめじ,かぼちゃ,キャベツ         | 油                  | コンソメ,塩,こしょう,ホワイトルウ(アレルギーフリー)                                                          | 3.2                        | g                   |
| 22<br>木                                                                | ごはん           | ○         |                   |                           | 米                  |                                                                                       | 726                        | kcal                |
|                                                                        | 肉ポテのパワー炒め     |           | 豚肉                | ピーマン,にんにく,しょうが            | じゃがいも,ごま油,砂糖       | 醤油,コチュジャン                                                                             | 29.5                       | g                   |
|                                                                        | 大豆サラダ         |           | 大豆                | キャベツ,人参                   | 油,砂糖               | 酢,塩,こしょう                                                                              | 21.6                       | g                   |
|                                                                        | 卵の連花湯(レンファタン) |           | 鶏肉,卵              | 人参,しいたけ,小松菜,とうもろこし        | 春雨,ごま油             | 醤油,塩,こしょう                                                                             | 2.3                        | g                   |
| 23<br>金                                                                | ロールパン         | ○         |                   |                           | パン(乳なし)            |                                                                                       | 743                        | kcal                |
|                                                                        | ふかカツ          |           | もうかざめ(魚)          |                           | 油,パン粉,小麦粉,でん粉      | 塩                                                                                     | 28.5                       | g                   |
|                                                                        | 青菜のサラダ        |           |                   | ほうれん草,もやし,とうもろこし          | 油,砂糖               | 酢,塩,こしょう                                                                              | 30.7                       | g                   |
|                                                                        | ラビオリスープ       |           | 豚肉                | 人参,玉ねぎ,もやし,ほうれん草          | ラビオリ(小麦粉)          | 塩,こしょう,コンソメ,醤油                                                                        | 3.8                        | g                   |
| 26<br>月                                                                | ごはん           | ○         |                   |                           | 米                  |                                                                                       | 761                        | kcal                |
|                                                                        | しゅうまい(3個)     |           | 豚肉                | たまねぎ,しょうが                 | でん粉,砂糖,ごま油,小麦粉     | 塩,ほたてエキス,こしょう                                                                         | 29.8                       | g                   |
|                                                                        | 茎わかめのサラダ      |           | 茎わかめ              | きゅうり,もやし                  |                    | す                                                                                     | 19.2                       | g                   |
|                                                                        | 韓国風肉じゃが       |           | 豚肉                | にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ          | じゃがいも,油,砂糖,ごま油     | 醤油,酒,コチュジャン                                                                           | 3.3                        | g                   |
| 27<br>火                                                                | ごはん           | ○         |                   |                           | 米                  |                                                                                       | 732                        | kcal                |
|                                                                        | 厚焼き卵          |           | 卵                 |                           | 砂糖                 | 塩,醤油,酢                                                                                | 26.6                       | g                   |
|                                                                        | 大根サラダ         |           |                   | 大根,とうもろこし,人参              | 油,砂糖               | 酢,塩,こしょう                                                                              | 21.7                       | g                   |
|                                                                        | 鶏肉と里芋のほっこり煮   |           | 鶏肉                | 大根,ごぼう                    | さといも,油,砂糖          | 醤油,みりん,塩                                                                              | 2.5                        | g                   |
| 28<br>水                                                                | コッパパン(スライス)   | 体育祭 応援献立① |                   |                           | パン(乳なし)            |                                                                                       | 712                        | kcal                |
|                                                                        | バトンバーガー       | ○         | 鶏肉,豚肉             | 玉ねぎ                       | 砂糖                 | 塩,ケチャップ,ソース                                                                           | 30.5                       | g                   |
|                                                                        | コーンサラダ        |           |                   | とうもろこし,きゅうり,キャベツ,人参       | 油,砂糖               | 酢,醤油                                                                                  | 26.6                       | g                   |
|                                                                        | パンプキンポタージュ    |           | ベーコン,鶏肉,牛乳,スキムミルク | 玉ねぎ,人参,かぼちゃ,パセリ           | 油                  | 塩,こしょう,コンソメ,ホワイトルウ(アレルギーフリー)                                                          | 3.5                        | g                   |
| 29<br>木                                                                | きのこの炊き込みご飯    | ○         | 鶏肉,油揚げ            | 人参,しいたけ,しめじ,まいたけ          | 米,麦,油              | うすくち醤油,みりん,酒,塩                                                                        | 780                        | kcal                |
|                                                                        | かぼちゃコロッケ      |           |                   | かぼちゃ                      | 油,じゃがいも,砂糖,小麦粉,パン粉 | 塩                                                                                     | 24.4                       | g                   |
|                                                                        | シェルマカロニサラダ    |           |                   | きゅうり,人参,とうもろこし            | マカロニ               | 塩                                                                                     | 27.4                       | g                   |
|                                                                        | (マヨネーズ)       |           |                   |                           | マヨネーズ(卵入り)         |  | 2.1                        | g                   |
|                                                                        | シャインマスカット(2個) |           |                   | シャインマスカット(ぶどう)            |                    |                                                                                       |                            |                     |
| 30<br>金                                                                | ナン            | 体育祭 応援献立② |                   |                           | ナン(乳なし)            |                                                                                       | 738                        | kcal                |
|                                                                        | 頑張るぞカレー       | ○         | 豚肉,ガルパンゾ(ひよこ豆)    | にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,人参,トマト | 油,じゃがいも            | コンソメ,ソース,醤油,カレールウ(アレルギーフリー),カレー粉,塩,こしょう                                               | 28.8                       | g                   |
|                                                                        | ウインナー(2本)     |           | ウインナー             |                           |                    |                                                                                       | 38.7                       | g                   |
|                                                                        | フレンチサラダ       |           |                   | キャベツ,きゅうり,みかん             | 油                  | 酢,塩,こしょう                                                                              | 4.3                        | g                   |
| ★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。<br>★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 |               |           |                   |                           |                    | 平均栄養価                                                                                 | 753<br>28.3<br>26.3<br>3.2 | kcal<br>g<br>g<br>g |

## 食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、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）※<sup>1</sup>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※<sup>2</sup>。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。

※1：農林水産省（令和6年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

### 給食時間にできること

**1 協力して準備をし、食べる時間を確保する**



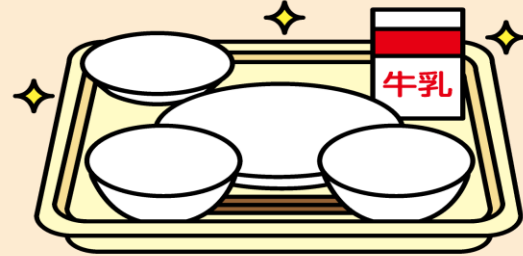
食べているときも  
時間を意識しましょう

**2 自分が食べ切れる量に調整する**



体に必要な量を知ること大切です

**3 食べ残しのないように、きれいに食べる**



「お皿ピカピカ」を目指しましょう