



令和8年 10月学校給食予定献立表(中学校)



坂井市立春江坂井学校給食センター

日付 曜日	献立名	おもな働きと材料名						備考	栄養価	
		赤のなかま 血・筋肉・骨になる食品		緑のなかま 体の調子を整える食品		黄のなかま エネルギーになる食品			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水化物
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 木	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 豚汁 小松菜のごま酢和え	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん キャベツ はくさい ねぎ もやし うめぼし	こめ さつまいも さとう	ごま ごまあぶら	アイアン食材 「いわし」	687 kcal 27.2 g 19.2 g 2.1 g	106.6 g
2 金	ご飯 牛乳 ポークチャップ 豆腐とチンゲン菜のスープ わかめの中華あえ	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ もやし コーン きゅうり	こめ さとう こめこ	ごまあぶら		703 kcal 30.5 g 23.1 g 2.7 g	97.6 g
5 月	ご飯 牛乳 ビーフカレー パインサラダ カリカリ煮干し	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ パインかんづめ	こめ じゃがいも さとう	カレールウ あぶら ごま		727 kcal 29.0 g 19.4 g 2.9 g	116.5 g
6 火	ご飯 牛乳 イカメンチカツ 豚肉と大根のみそ煮 バンサンスー	イカ たら ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく えだまめ きゅうり キャベツ	こめ パンこ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら		756 kcal 27.3 g 23.8 g 2.1 g	112.8 g
7 水	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 さつまいものみそ汁 切干大根のナムル	とりにく あげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン はくさい ねぎ えのきたけ きゅうり きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん さつまいも	ごまあぶら ごま		659 kcal 31.3 g 15.2 g 2.1 g	105.2 g
8 木	ご飯 牛乳 ふくいサーモンフライ 打ち豆入り野菜チャウダー ごぼうサラダ ヨーグルト	ふくいサーモン とりにく うちまめ とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	こめ パンこ じゃがいも こめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	フラスワン 食材 「ふくい サーモン」	868 kcal 33.6 g 32.7 g 1.6 g	117.8 g
9 金	キャロットピラフ 牛乳 ほうれん草オムレツ ミネストローネ ひじきサラダ ブルーベリーゼリー	ベーコン たまご ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう トマト こまつな	たまねぎ えだまめ にんにく だいこん キャベツ コーン	こめ じゃがいも ゼリー	オリーブオイル マヨネーズ		704 kcal 22.5 g 26.7 g 2.7 g	100.3 g
13 火	ご飯 牛乳 ショーロンポー 白菜とコーンのスープ チーズポテト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	にんじん	きゃべつ たけのこ しいたけ はくさい たまねぎ コーン	こめ はるさめ こむぎこ じゃがいも	ラード	【ショーロンポー】 ひとり2こ	681 kcal 23.2 g 19.1 g 2.1 g	111.5 g
14 水	ご飯 牛乳 鯖のセサミケチャップソース わかめの味噌汁 梅ドレッシングサラダ	さば あげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ うめぼし	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま		800 kcal 28.1 g 33.4 g 2.7 g	105.2 g
15 木	ご飯 牛乳 ラザニア ポトフ ミックスフルーツ ふりかけ	ぶたにく ウインナー かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ ももかんづめ パインかんづめ	こめ ラザニア じゃがいも こむぎこ ゼリー	バター		716 kcal 19.9 g 16.9 g 2.0 g	128.8 g
16 金	コーン茶飯 牛乳 変わり大学芋 ちゃんこ鍋風煮 りんご	だいず ぶたにく とうふ あげ	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン しょうが もやし はくさい ごぼう ねぎ りんご	こめ でんぶん さつまいも さとう	あぶら ごま		771 kcal 25.7 g 26.8 g 2.7 g	114.9 g
19 月	ご飯 牛乳 白カレイフライ らっきょうタルタルソース 肉入りごぼう汁 ごんざ	カレイ ぎゅうにく あげ うちまめ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ だいこん らっきょう	こめ パンこ	あぶら	ふるさと料理 「ごんざ」	703 kcal 28.7 g 21.9 g 1.7 g	101.4 g
20 火	セルフハンバーガー 牛乳 (パン ハンバーグケチャップソース) 野菜スープ スパゲティサラダ	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう スパゲティ	あぶら		698 kcal 31.2 g 28.7 g 3.2 g	85 g
21 水	ご飯 牛乳 赤魚の磯辺揚げ 実だくさん汁 ミックスポテトサラダ	あかうお あげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	だいこん はくさい まいたけ ねぎ きゅうり	こめ でんぶん さつまいも じゃがいも	あぶら ドレッシング マヨネーズ		739 kcal 26.9 g 25.5 g 1.9 g	107.5 g
22 木	ご飯 牛乳 だしまき卵 江戸っ子煮 小松菜のお浸し りんごタルト	たまご ぎゅうにく こおりどうふ だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも さとう タルト			750 kcal 30.9 g 18.5 g 1.9 g	123.9 g
23 金	ソフト麺ミートソース 牛乳 恐竜チキンナゲット じゃこサラダ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ しらすぼし	にんじん トマト	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう でんぶん	ハヤシルウ あぶら ごまあぶら ごま	【チキンナゲット】 ひとり2こ	754 kcal 32.1 g 34.1 g 4.0 g	86.2 g
26 月	ご飯 牛乳 とりの唐揚げ 大麦入り野菜のスープ ひじきの炒め煮	とりにく ベーコン あげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ こんにゃく えだまめ しいたけ	こめ でんぶん おむぎ さとう じゃがいも	あぶら		812 kcal 29.4 g 30.7 g 2.6 g	111.5 g
27 火	チキンライス 牛乳 肉団子 パンプキンポタージュ ビーンズサラダ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ グリンピース コーン キャベツ きゅうり	こめ こめこ さとう	あぶら バター ラード	【肉団子】 ひとり2こ	730 kcal 27.6 g 20.9 g 3.1 g	114.7 g
28 水	ご飯 牛乳 ハムチーズサンドフライ 鶏肉と根菜の煮物 こんにゃくサラダ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく しょうが ごぼう たけのこ もやし たまねぎ だいこん こんにゃく きゅうり	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ラード	歯ッビー食材 「チーズ」	782 kcal 28.4 g 24.9 g 2.1 g	118.1 g
29 木	おにぎり(わかめ・梅ゆかり) 牛乳 鯖の塩麹焼き マカロニスー ヌ 卵の花の炒り煮	さば ベーコン とりにく あげ おから	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん あかしそ	たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ うめぼし	こめ マカロニ さとう	あぶら		784 kcal 29.6 g 30.0 g 3.4 g	105.5 g
30 金	ご飯 牛乳 キャベツ入り平つくね キムチ鍋風煮 れんこんサラダ いちごクリーム大福	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ しょうが にんにく もやし はくさい だいこん れんこん コーン	こめ でんぶん だいふく	ごまあぶら ごま マヨネーズ ラード		784 kcal 25.8 g 27.7 g 2.2 g	113.4 g

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※今月の福井県産食材 … 米、米粉、大麦、さつまいも、大豆、打ち豆、みそ、ふくいサーモン、白カレイ、こまつな、ねぎ、まいたけ、梅肉、らっきょう、いちご