令和8年度　10月月間献立表

橿原市立中学校

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
献立名	ごはん 牛乳 照り焼きチキン きんぴらごぼう さつまいものみそ汁	パン 牛乳 コロッケ チンゲン菜のツナ炒め 豆乳クリームスープ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ 梨ゼリー	パン 牛乳 白身魚フライ ブロッコリーのマリネ コーンスープ ジャム(いちご)	麦ごはん 牛乳 ガパオライス 玉ねぎスープ サンカヤー	ごはん 牛乳 セルフおにぎり わかめのみそ汁	米粉パン 牛乳 豚肉の甘辛炒め 中華卵スープ ブルーベリータルト	パン 牛乳 ヤンニョムチキン テチンヤンベチュ サルグクス	増量麦ごはん 牛乳 ポークカレー ごぼうのさっと煮 スライスチーズ	ごはん 牛乳 黒はんぺんフライ ほうとう ぶどう
材料名および使用量(g)	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 照り焼きチキン(50g) 1こ 1 豚肉 19.5 1 平天 13 1 ごぼう 19.5 4 酢 少々 にんじん 19.5 3 こんにゃく 13 5 さやいんげん 6.5 3 三温糖 1.95 5 上白糖 0.26 5 濃口しょうゆ 1.95 みりん風調味料 1.04 油 0.26 6 いりごま 0.52 6 さつまいも 39 5 たまねぎ 32.5 4 にんじん 10.4 3 大根 13 4 薄揚げ 6.5 1 えのきたけ 6.5 4 青ねぎ 6.5 3 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 水 110.5	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 コロッケ 1こ 5 油 6 6 チンゲンサイ 32.5 3 まぐろ油漬け 10.4 1 エリンギ 10.4 4 にんじん 6.5 3 油 0.39 6 米粉 0.13 5 濃口しょうゆ 0.65 三温糖 0.26 5 水 0.13 ベーコン 19.5 1 たまねぎ 39 4 にんじん 10.4 3 じゃがいも 39 5 クリームコーン 26 4 油 0.26 6 コンソメ 1.3 豆乳 26 1 塩 0.01 こしょう 0.04 水 91	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 豆腐 110.5 1 豚ひき肉 32.5 1 大豆 13 1 たまねぎ 84.5 4 にんじん 15.6 3 エリンギ 10.4 4 青ねぎ(JA) 6.5 3 干し椎茸 0.65 4 土しょうが 0.65 4 にんにく 0.39 4 粉末ガラスープ 1.3 トウバンジャン 0.26 料理酒 2.6 濃口しょうゆ 2.6 赤みそ 3.25 1 みそ 3.25 1 三温糖 1.3 5 でん粉 1.3 5 水 1.3 キャベツ 45.5 4 切干大根 1.95 4 淡口しょうゆ 1.3 酢 1.3 ごま油 0.52 6 梨ゼリー 1こ 5	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 白身魚フライ 1切 1 油 6 6 ブロッコリー 52 3 酢 1.95 上白糖 1.56 5 濃口しょうゆ 1.56 ベーコン 10.4 1 じゃがいも 58.5 5 たまねぎ 58.5 4 クリームコーン 13 4 ホールコーン 13 4 牛乳 13 2 スキムミルク 6.5 2 米粉 3.9 5 みそ 1.3 1 コンソメ 1.95 塩 0.03 こしょう 0.04 水 104 いちごジャム 1袋 5	麦ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 牛ひき肉 10.4 1 豚ひき肉 26 1 大豆 19.5 1 たまねぎ 29.9 4 ピーマン 13 3 パプリカ(赤) 3.9 3 にんにく 0.04 4 米粉 0.65 5 オイスターソース 5.2 三温糖 3.25 5 淡口しょうゆ 3.25 粉末ガラスープ 1.3 油 1.3 6 一味唐辛子 0.01 ウインナー 10.4 1 たまねぎ 52 4 にんじん 10.4 3 ホールコーン 6.5 4 じゃがいも 45.5 5 しめじ 10.4 4 コンソメ 1.95 淡口しょうゆ 1.95 こしょう 0.05 水 130 プリン 1こ 5	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 えびフリッター 52 1 油 5.2 6 まぐろ水煮 35.1 1 刻みたくあん 13 4 土しょうが 1.04 4 卵抜きマヨネーズ 7.8 6 淡口しょうゆ 0.39 こしょう 0.01 塩 0.01 油 0.26 6 焼きのり 1袋 2 豆腐 32.5 1 じゃがいも 26 5 大根 26 4 しめじ 10.4 4 薄揚げ 6.5 1 わかめ 0.65 2 青ねぎ 6.5 3 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 水 156	米粉パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 豚肉 39 1 土しょうが 0.52 4 にんにく 0.52 4 たまねぎ 52 4 にんじん 13 3 生しいたけ(JA) 6.5 4 ほうれんそう 19.5 3 いりごま 1.04 6 三温糖 2.34 5 濃口しょうゆ 4.55 粉末ガラスープ 0.13 料理酒 0.78 ごま油 0.39 6 米粉 0.65 5 焼き豚 6.5 1 かまぼこ 10.4 1 豆腐 26 1 たまねぎ 26 4 にんじん 6.5 3 チンゲンサイ 19.5 3 えのきたけ 6.5 4 春雨 3.9 5 卵 19.5 1 油 0.26 6 液体ガラスープ 13 粉末ガラスープ 1.56 淡口しょうゆ 2.6 でん粉 0.39 5 水 104 ブルーベリータルト 1こ 5	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 鶏肉 65 1 でん粉 6.5 5 油 6.5 6 ケチャップ 6.5 コチュジャン 1.3 濃口しょうゆ 0.13 みりん風調味料 1.95 三温糖 0.65 5 料理酒 2.6 いりごま 1.3 6 キャベツ 45.5 4 塩 0.07 フォー 7.8 5 牛肉 13 1 豆腐 19.5 1 たまねぎ 26 4 にんじん 10.4 3 はくさい 32.5 4 干し椎茸 0.65 4 えのきたけ 6.5 4 青ねぎ 6.5 3 液体ガラスープ 13 粉末ガラスープ 0.65 淡口しょうゆ 1.95 塩 0.01 こしょう 0.03 水 130	麦ごはん(110g) 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 19.5 1 にんにく 0.39 4 じゃがいも 52 5 たまねぎ 78 4 にんじん 19.5 3 大豆 13 1 カレールウ 16.9 6 ウスターソース 1.04 とんかつソース 1.04 コンソメ 0.1 カレー粉 0.26 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 水 65 ごぼう 39 4 にんじん 6.5 3 まぐろ油漬け 10.4 1 油 0.26 6 淡口しょうゆ 1.95 三温糖 0.26 5 水 6.5 スライスチーズ 1枚 2	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 黒はんぺんフライ 1こ 1 油 5 6 はくたくうどん 45 5 薄揚げ 8 1 えのきたけ 8 4 かまぼこ 12 1 切干大根 1.5 4 たまねぎ 15 4 にんじん 10.4 3 はくさい 26 4 かぼちゃ 22 3 青ねぎ(JA) 6.5 3 だしパック 5.2 みそ 7.8 1 淡口しょうゆ 0.65 みりん風調味料 0.65 水 104 シャインマスカット 1袋 4
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質
中学	749kcal 29.5g 19.5g	823kcal 28.6g 34.3g	756kcal 29.7g 29.8g	838kcal 34.9g 28.3g	795kcal 27.8g 23.5g	808kcal 33.0g 28.7g	792kcal 40.2g 28.7g	749kcal 37.0g 26.6g	818kcal 28.9g 22.5g	744kcal 24.3g 18.3g



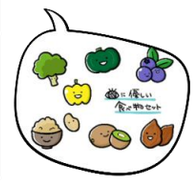
米　米粉　米粉カレールウ　米粉トック　板こんにゃく
冷凍殺菌液卵　奈良抹茶大福　はくたくうどん
奈良県産小松菜入りシューマイ(奈良県)
小松菜(高取町　御所市)　青ねぎ(五條市　御所市)
生しいたけ(五條市)　たまねぎ(高取町　五條市)











10月10日は目の愛護デー



「10」を横に倒すと目とまゆに見えることから名付けられました。

ゲームやタブレットで目が疲れやすい時代です。目の健康には「十分な睡眠」と「栄養バランスの良い食事」が欠かせません。

目に良い栄養を意識して摂りましょう。

日・曜	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	パン 牛乳 フランクフルト ラタトゥイユ クリームスープ	ごはん 牛乳 プルコギ トックスープ	パン 牛乳 揚げシューマイ 春雨サラダ ジェイミーのワンタンスープ コーヒー牛乳の素	麦ごはん 牛乳 五目いなりのうま煮 白菜のごま和え 吉野汁	ごはん 牛乳 厚焼き卵 じゃこピーマン 肉じゃが	パン 牛乳 ポークビーンズ 根菜のマヨネーズ炒め 魚肉ソーセージ	ごはん 牛乳 鰯の梅煮 炒り鶏 さつまいもの秋汁	パン 牛乳 チキン南蛮 ノンエッグタルタル 野菜たっぷりあったかスープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 関東煮 ほうれん草のゆずポン酢和え 抹茶大福	麦ごはん 牛乳 揚げ餃子 八宝菜 りんご	パン 牛乳 和風きのこパスタ さつまいもとかぼちゃのサラダ チーズ
材料名および使用量(g)	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 フランクフルト 1本 1 コンソメ 0.1 水 10 ベーコン 13 1 ピーマン 6.5 3 たまねぎ 19.5 4 かぼちゃ 6.5 3 パプリカ(黄) 6.5 4 カットトマト 13 3 オリーブ油 0.39 6 にんにく 0.13 4 米粉 0.65 5 ケチャップ 5.2 コンソメ 0.39 赤ワイン 1.3 塩 0.04 こしょう 0.01 三温糖 1.3 5 水 6.5 鶏肉 6.5 1 じゃがいも 45.5 5 たまねぎ 52 4 にんじん 9.1 3 しめじ 6.5 4 ホールコーン 6.5 4 スキムミルク 7.8 2 米粉 6.5 5 みそ 1.95 1 コンソメ 1.95 こしょう 0.01 水 104	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 45.5 1 にんにく 0.39 4 濃口しょうゆ 0.39 みりん風調味料 0.39 料理酒 0.26 たまねぎ 58.5 4 にんじん 13 3 にら 9.1 3 切干大根 2.34 4 油 0.26 6 濃口しょうゆ 1.04 三温糖 2.6 5 粉末ガラスープ 3.9 米粉 0.65 5 水 13 トック 26 5 焼き豚 13 1 豆腐 19.5 1 たまねぎ 26 4 チンゲンサイ 19.5 3 にんじん 6.5 3 青ねぎ(JA) 6.5 3 粉末ガラスープ 1.56 液体ガラスープ 13 淡口しょうゆ 1.3 水 130	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 小松菜入りシューマイ 3こ 1 油 6 6 ほうれんそう 39 3 切干大根 1.3 4 ホールコーン 13 4 春雨 3.9 5 いりごま 0.9 6 酢 2.6 淡口しょうゆ 1.3 三温糖 1.04 5 ごま油 0.65 6 焼き豚 19.5 1 油 0.26 6 ワンタンの皮 9.1 5 はくさい 26 4 小松菜(JA) 19.5 3 大根 19.5 4 しめじ 10.4 4 豆腐 19.5 1 かまぼこ 10.4 1 淡口しょうゆ 1.3 粉末ガラスープ 1.95 料理酒 1.3 こしょう 0.03 水 130 コーヒー牛乳の素 1袋 5	麦ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 牛乳 1こ 1 三温糖 1.5 5 上白糖 0.5 5 濃口しょうゆ 2 水 20 はくさい 52 4 にんじん 3.9 3 切干大根 5.2 4 すりごま 1.3 6 濃口しょうゆ 2.6 上白糖 1.3 5 鶏肉 32.5 1 ミニ厚揚げ 32.5 1 大根 39 4 にんじん 13 3 こんにゃく 10.4 5 青ねぎ(JA) 6.5 3 だしパック 6.5 淡口しょうゆ 3.9 みりん風調味料 1.04 でん粉 1.95 5 水 117	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 厚焼き卵 1切 1 ピーマン 20 3 切干大根 2.5 4 ちりめんじゃこ 7 2 ごま油 0.6 6 濃口しょうゆ 0.91 三温糖 1.3 5 料理酒 0.65 みりん風調味料 1.3 牛肉 25 1 油 0.91 6 じゃがいも 104 5 にんじん 19.5 3 たまねぎ 78 4 こんにゃく 32.5 5 さやいんげん 6.5 3 三温糖 2.6 5 上白糖 0.65 5 濃口しょうゆ 3.9 みりん風調味料 0.91	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 豚肉 16.9 1 赤ワイン 0.78 じゃがいも 58.5 5 たまねぎ 52 4 にんじん 13 3 大豆 13 1 ひよこ豆 10.4 1 しめじ 9.1 4 パセリ 0.03 3 ケチャップ 23.4 ウスターソース 0.65 スキムミルク 6.5 2 コンソメ 1.3 こしょう 0.01 三温糖 0.65 5 水 58.5 ベーコン 6.5 1 ごぼう 15.6 4 れんこん 10.4 4 にんじん 10.4 3 むき枝豆 6.5 4 卵抜きマヨネーズ 5.2 6 淡口しょうゆ 0.65 三温糖 0.52 5 油 0.65 6 魚肉ソーセージ 1本 1	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 いわしの梅煮 1切 1 鶏肉 32 1 こんにゃく 13 5 にんじん 13 3 生しいたけ(JA) 6.5 4 さやいんげん 6.5 3 油 0.26 6 濃口しょうゆ 3.25 三温糖 1.95 5 上白糖 0.91 5 みりん風調味料 1.04 水 26 豚肉 20 1 平天 10.4 1 さつまいも 50 5 大根 26 4 ごぼう 13 4 しめじ 10.4 4 豆腐 25 1 青ねぎ(JA) 6.5 3 土しょうが 1.56 4 みそ 7.8 1 だしパック 6.5 水 130	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 鶏肉 78 1 でん粉 7.8 5 油 7.8 6 酢 2.6 三温糖 2.6 5 淡口しょうゆ 1.95 タルタルソース 13 5 ベーコン 10.4 1 じゃがいも 26 5 たまねぎ 26 4 にんじん 13 3 かぼちゃ 19.5 3 小松菜(JA) 13 3 エリンギ 6.5 4 コンソメ 1.56 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1.95 水 130 ヨーグルト 1こ 2	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 30 1 厚揚げ 40 1 にんじん 13 3 平天 10.4 1 こんにゃく 19.5 5 大根 39 4 じゃがいも 55 5 だしパック 1.95 濃口しょうゆ 2.6 淡口しょうゆ 2.6 三温糖 2.34 5 みりん風調味料 0.91 料理酒 0.91 水 32.5 ほうれんそう 39 3 切干大根 1.95 4 ゆずポン酢 2.6 上白糖 0.65 5 淡口しょうゆ 0.65 奈良抹茶大福 1こ 5	麦ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 ぎょうざ 3こ 1 油 6 6 豚肉 19.5 1 厚揚げ 26 1 なると 15.6 1 はくさい 84.5 4 たまねぎ 58.5 4 にんじん 13 3 干し椎茸 1.3 4 小松菜 13 3 土しょうが 0.91 4 淡口しょうゆ 2.6 粉末ガラスープ 1.95 ごま油 0.39 6 でん粉 1.3 5 水 13 りんご 1こ 4	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 マカロニ 32.5 5 豚ひき肉 20.8 1 たまねぎ 58.5 4 にんじん 11.7 3 えのきたけ 10.4 4 しめじ 10.4 4 エリンギ 10.4 4 ほうれんそう 9.1 3 コンソメ 1.82 濃口しょうゆ 0.65 淡口しょうゆ 1.3 オリーブ油 1.04 6 にんにく 0.13 4 塩 0.01 こしょう 0.03 かぼちゃ 32.5 3 さつまいも 32.5 5 塩 0.01 こしょう 0.04 卵抜きマヨネーズ 13 6 チーズ 1こ 2
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質
中学	753kcal 32.3g 25.0g	744kcal 29.4g 18.9g	799kcal 31.7g 30.9g	774kcal 29.8g 24.4g	761kcal 29.1g 18.9g	767kcal 32.8g 25.4g	763kcal 33.1g 19.6g	845kcal 38.1g 33.9g	745kcal 27.0g 15.1g	778kcal 25.0g 24.8g	856kcal 31.3g 30.6g





大豆を食べよう









ハロウィーン献立



6つの基礎食品群:1:1群(たんぱく質)2:2群(無機質)3:3群(緑黄色野菜)4:4群(その他の野菜・きのこ・果物)5:5群(炭水化物)6:6群(脂質)
10月分栄養素等平均摂取量　エネルギー;784kcal,たんぱく質;31.1g,脂質;25.1g,カルシウム;408mg,鉄;4.8g,ビタミンA;264μgRE,
ビタミンB1;0.71mg,ビタミンB2;0.62mg,ビタミンC;35mg,　食物繊維;8.1g,　食塩相当量;2.9g
※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

食品名横の　　のマークの説明
ならのしか　奈良県産の食品です
こだいちゃん　橿原・御所・高市地区産の食品です