

令和 8 年 10 月 学校給食献立表（中学校）

東松山市教育委員会								
日	曜	献立名	アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
		主食 飲み物 おかず	卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ、卵・卵黄・卵白	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5	月	ごはん 牛乳 メンチカツ 豆腐のカレー煮	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう メンチカツ とうふ、ぶたにく なんと	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	873	30.1
6	火	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 肉じゃが わかめのみそ汁	乳 コムギ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく あぶらあげ とうふ、わかめ みそ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん にんじん たまねぎ ねぎ	784	31.6
7	水	担々麺(ホット中華麺) 牛乳 春巻き りんご	コムギ (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん ごまあぶら きびざとう ごま あぶら	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう はるまき	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ りんご	878	30.6
8	木	ソースカツ丼(ごはん) 「チキンカツ」 「カツ丼用ソー」 牛乳 けんちん汁	小麦 乳 コムギ	ごはん あぶら きびざとう あぶら ごまあぶら さといも	チキンカツ ベーコン ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	キャベツ にんじん もやし ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく ねぎ	770	27.4
9	金	ツイストパン 牛乳 照り焼きチキン こんにやくサラダ(ドレッシング) ミネストローネ ブルーベリータルト	小麦 乳 コムギ 小麦	ツイストパン しおちゅうかドレッシング オリーブオイル じゃがいも シェルマカロニ きびざとう ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン ぶたにく	キャベツ にんじん こんにやく きゅうり にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ トマト	773	30.2
13	火	ごはん 牛乳 鮭フライ(ソース) 塩麻婆豆腐	乳 小麦	ごはん あぶら あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけフライ とうふ、ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なら	817	32.5
14	水	きのこ汁うどん(地粉うどん) 牛乳 肉まん ごぼうサラダ(ドレッシング)	コムギ (小麦) 乳 小麦	じごなうどん ごまあぶら きびざとう にくまん ごまドレッシング	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん まいたけ ぶなしめじ えのきたけ ほししいたけ こまつな ごぼう きゅうり にんじん キャベツ	756	28.4
15	木	ごはん 牛乳 にらまんじゅう おろし焼肉 せんべい汁 アーモンド小魚	乳 小麦 コムギ 小麦 コムギ	ごはん あぶら さとう あぶら なんぶせんべい	ぎゅうにゅう にらまんじゅう ぶたにく とりにく アーモンドこざかな	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし しらたき だいこん じゃがいも ごぼう にんじん ほししいたけ こんにやく キャベツ ねぎ	833	34.7
16	金	チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 大根サラダ(ドレッシング)	乳 小麦 牛乳 (コムギ)	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう たまねぎドレッシング	ぶたレバー とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク シェルトﾞチーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん にんじん きゅうり キャベツ	793	25.3
食育の日		もち麦ご飯 牛乳 タッカルビ トックスープ		もちむぎごはん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ もやし チンゲンサイ ねぎ	775	31.2
19	月	ごはん ひじきご飯の具 牛乳 いかのレモン風味(2本) 根菜のみそ汁	コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら さとう あぶら さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく ひじき あぶらあげ うちまめ ぎゅうにゅう いかスティックたつたあげ とりにく とうふ、みそ	こんにやく ほししいたけ にんじん えだまめ レモン ごぼう だいこん にんじん たまねぎ こまつな	787	32.2
21	水	みそラーメン(ホット中華麺) 牛乳 揚げぎょうざ(3コ) ナムル(ドレッシング)	(小麦) 乳 小麦 (コムギ)	ホットちゅうかめん ごまあぶら きびざとう あぶら かんこくナムルドレッシング	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ぎょうざ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン ねぎ なら もやし きゅうり にんじん こまつな	799	32.4
22	木	きな粉揚げパン ロールパン 牛乳 イタリアンサラダ(ドレッシング)【クルトン】 ABCマカロニスープ	小麦 小麦 乳 【小麦】 小麦	コッペパン さとう あぶら ロールパン イタリアンドレッシング クルトン あぶら アルファベットマカロニ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	キャベツ にんじん きゅうり あかピーマン たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	786	25.7
23	金	ごはん 牛乳 ニシンの竜田揚げ 糸こんにやくの煮物 お見送り汁	乳 コムギ コムギ コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう あぶら さといも しらたまだんご	ぎゅうにゅう ニシンのたつたあげ ぶたにく とりにく なんと	こんにやく たまねぎ にんじん ピーマン にんじん だいこん こんにやく こまつな	773	27.6
26	月	わかめご飯 牛乳 焼きつくねの甘酢あん(3コ) 人参しりしり かぶのすりながし	乳 小麦 卵 コムギ コムギ	きびざとう ごまあぶら でんぶん あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう しろごまつくね ツナ たまごそぼろ とりにく	にんじん たまねぎ かぶ こまつな	775	28.0
27	火	ごはん 五目栗ご飯の具 牛乳 めぐろの秋刀魚の蒲焼き どさんこ汁	コムギ 乳 コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら くり さとう あぶら さとう でんぶん あぶら じゃがいも バター	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さんまでんぶんつき ぶたにく とうふ、みそ	ごぼう ほししいたけ こんにやく にんじん えだまめ にんにく もやし にんじん たまねぎ コーン ねぎ	866	31.3
28	水	うどんねこのカレーうどん(地粉うどん) 牛乳 大学芋(3コ) みかん	小麦 (小麦) 乳 コムギ	じごなうどん あぶら でんぶん きびざとう さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	とりにく あぶらあげ なんと ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな みかん	832	26.6
29	木	ごはん 牛乳 給食委員はアイドル南蛮唐揚げ 五目きんぴら なめこのみそ汁	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりのからあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ、みそ	ねぎ ごぼう にんじん れんこん にんじん たまねぎ なめこ ねぎ こまつな	768	27.5
30	金	チーズバーガー(セサミバーンズ) 「ハンバーグ」 「サンド用サラダ」 スライスチーズ 牛乳 エディが育てた南瓜のスープ	(小麦) 乳 乳 乳 小麦	セサミバーンズ あぶら きびざとう	ハンバーグ スライスチーズ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク シェルトﾞチーズ	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ パセリ	788	33.6
計 19 回			コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用している魚は骨取りではありません		平均 栄 養 量	801	29.8

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき9大アレルゲンのみ表記したものです。
コンタミネーションに関する表記はしておりません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが
同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。
ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(0493-22-0741)までお問い合わせください。

企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介
かっこ株式会社様から企業版ふるさと納税でご寄附をいただきました。寄附金は学校給食運営事業に
活用させていただきます。

～10月の行事食～
9日 目の愛護デー献立
19日 世界の料理(大韓民国)
23日 十三夜献立
30日 ハロウィン献立

10月1日・2日は新人戦のため
給食の提供はありません。

図書館/レストランテ(10月27日～11月9日)
27日 めぐろのさんま
28日 うどんねこ
29日 給食委員はアイドル
30日 エディのやさしいばたけ