

令和8年度



10月 給食献立予定表



No.1 沼津市立愛鷹中学校

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		
木	1	ご飯					米	サラダ油		749 32.7 26.3 342
		牛乳		牛乳						
		豚肉の柳川煮	豚肉		人参	玉ねぎ ごぼう	砂糖	サラダ油	醤油 清酒	
					葉ねぎ	こんにゃく	でん粉		みりん 和だし	
		白菜の味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜	白菜 ぶなしめじ	里芋		鰹だし、昆布だし	
金	2	うどん					うどん			799 29.3 29.3 363
		牛乳		牛乳						
		カレー南蛮	鶏肉 うずら卵 油揚げ		人参	玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ	でん粉		カレーフレーク カレー粉 清酒 塩 醤油 昆布だし みりん	
								鰹だし		
		スイートポテト		生クリーム			さつまいも		塩	
		キャベツとコーンのソテー		牛乳			砂糖	バター		
				ほうれん草	キャベツ		サラダ油	醤油 塩 白こしょう		
					コーン					
月	5	ご飯					米	サラダ油		758 35.5 29.4 373
		牛乳		牛乳						
		鯖の南部焼き	鯖			しょうが		ごま	塩 醤油 清酒 みりん	
		五目煮豆	大豆	昆布	人参	ごぼう こんにゃく	砂糖		醤油 清酒 みりん 和だし	
		きのこ汁	豆腐 油揚げ 鶏肉 味噌			ぶなしめじ なめこ えのきたけ 根深ねぎ	じゃが芋		清酒	
									鰹だし 昆布だし	
火	6	ロールパン(黒糖)					パン 黒糖			765 32.0 31.4 455
		牛乳		牛乳						
		ミートグラタン	豚肉 大豆		人参	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋 砂糖	サラダ油	ハヤシフレーク トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 赤ワイン	
				チーズ			パン粉		ガラスープ ローリエ バジル	
		こんにゃくサラダ				キャベツ しらたき コーン	砂糖	サラダ油	醤油 酢 塩	
↓鷹根祭応援献立：味噌カツはビタミンB ₁ の豊富な豚肉で疲労回復、味噌ダレにはハチ味噌も使い、味噌に含まれるミネラルで身体のバランスを整えます。										
鷹根祭応援献立	7	ご飯					米			749 24.0 26.1 273
		牛乳		牛乳						
		味噌カツ	豚肉 味噌			にんにく	砂糖	菜種油	醤油 みりん	
		ボイルドキャベツ				キャベツ	パン粉 でん粉	ごま油	塩	
		春雨スープ			人参	しいたけ もやし	春雨		ガラスープ チンタン こしょう	
					チンゲン菜	玉ねぎ			中華スープ 醤油 清酒 塩	
		豆乳プリン	豆乳				砂糖 水あめ		塩	
給食なし	8	木	 鷹根祭文化の部 お弁当を持ってきましたください 							
金	9	ご飯					米	サラダ油		738 25.8 29.3 383
		牛乳		牛乳						
		ハヤシライス	豚肉		人参	玉ねぎ		サラダ油	赤ワイン ナツメグ パウダー	
					トマト	マッシュルーム			ローリエ ハヤシフレーク	
						にんにく しょうが			ウスターソース ガラスープ	
									ブイヨン 塩 こしょう	
		キャベツのソテー			チンゲン菜	キャベツ コーン にんにく		サラダ油	醤油 塩 こしょう	
		型抜きチーズ		チーズ						
火	13	ロールパン					パン			787 34.5 33.9 457
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のチリソース焼き	鶏肉						チリソース 醤油 豆板醤 赤ワイン	
		キャベツのサラダ				キャベツ コーン	砂糖	サラダ油	りんご酢 塩 こしょう	
		ベーコンと野菜のスープ	ベーコン		人参	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋	サラダ油	ガラスープ 醤油 塩 こしょう	
			豆腐		ほうれん草					
		ヨーグルト		ヨーグルト						
水	14	ご飯					米	サラダ油		750 29.0 27.2 324
		牛乳		牛乳						
		黒酢豚	豚肉		人参	しょうが、にんにく	砂糖		チンタン 清酒 醤油	
						たけのこ 玉ねぎ	でん粉	菜種油	トマトケチャップ 黒酢	
						ピーマン しいたけ		ごま油	みりん	
						コーン			清酒 醤油 塩 こしょう	
		うずら卵と野菜のスープ	うずら卵		小松菜	キャベツ もやし			チンタン 中華だし ガラスープ	
			豆腐							
木	15	ご飯					米			702 26.5 21.9 357
		牛乳		牛乳						
		芋煮	豚肉 味噌		人参	大根 こんにゃく	里芋		塩 醤油 清酒	
			生揚げ			ごぼう 根深ねぎ ぶなしめじ	砂糖		みりん 昆布だし	
		わかさぎフライ			わかさぎ		パン粉 小麦粉		醤油	
							でん粉			
		もやしのお浸し			小松菜	もやし		ごま	醤油	
給食なし	16	金	 鷹根祭体育の部 お弁当を持ってきましたください 							

(天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。)



早寝 早起き 朝ご飯



10月 給食献立予定表



No.2 沼津市立愛鷹中学校

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (s.m.s.m-%) カルシウム(mg)		
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質				
	19月	キムタクご飯	豚肉	まこんぶ	人参 にら	白菜 大根	米	ごま油	醤油 清酒 中華だし	738		
					葉ねぎ	にんにく しょうが	砂糖 もち粉		とうがらし 塩 酢	30.5		
		牛乳		牛乳						31.5		
		鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でん粉	菜種油	醤油 清酒 辛子 塩	277		
	20火	ワンタンとわかめのスープ		わかめ	人参	白菜 根深ねぎ	ワンタンの皮		チンタン 中華だし			
									醤油 塩 こしょう			
		ロールパン					パン					
		牛乳		牛乳								
	21水	きのこのクリームシチュー	鶏肉		人参	ぶなしめじ エリンギ	じゃが芋	サラダ油	白ワイン 塩	740		
				牛乳		玉ねぎ	米粉		こしょう プイオン ガラスープ	34.1		
						マッシュルーム にんにく				32.2		
		ブレンオムレツ	卵				でん粉	大豆油	酢 塩	410		
	22木	ボイルドサラダ				キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油	酢 塩			
						コーン			こしょう			
		ご飯					米	サラダ油				
		牛乳		牛乳								
	23金	鯖の味噌煮	鯖			しょうが	砂糖		みりん	741		
		味噌								27.9		
		鶏肉	ひじき	人参	しらたき	砂糖	ごま油	醤油 清酒 みりん		30.4		
		ひじきの煮物						和だし		338		
	24土	かきたま汁	卵			玉ねぎ 根深ねぎ			鰹だし 塩 清酒			
			豆腐			ぶなしめじ	でん粉		醤油 和だし 昆布だし			
		↓担々麺：肉味噌を汁に入れてから麺と絡めて食べてください*										
			25日	中華麺					中華麺			
牛乳				牛乳								
担々麺(肉味噌)	豚肉				人参	にんにく 生姜	砂糖	サラダ油	清酒 醤油 チンタン	757		
担々麺(汁)	味噌				チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ	でん粉	ごま油	塩 昆布だし 中華だし	30.5		
	26月	かばちやと大豆の唐揚げ	大豆		かばちや		でん粉	菜種油	豆板醤 甜麺醬	31.1		
								こしょう		337		
								塩 こしょう				
	27火	お月見ゼリー		寒天		みかん レモン	砂糖 水あめ					
		↓十三夜：十三夜は、栗や豆の収穫期であることから、「栗名月」とも呼ばれます。給食ではご飯に栗、汁に豆(豆乳)を使います。秋の実りに感謝し、美味しくいただきます！*										
			28水	秋の香りご飯	鶏肉		人参	ぶなしめじ	米	栗	清酒 塩 醤油	
								しいたけ			みりん 和だし	
牛乳				牛乳						73		
鰯フライ	鰯						パン粉 小麦粉 でん粉		塩	28.7		
	29木	豆乳の根菜汁	油揚げ		人参	大根 ごぼう	じゃが芋	ごま油	鰹だし	27.5		
		豆乳 味噌		葉ねぎ						333		
		お月見ゼリー		寒天		みかん レモン	砂糖 水あめ					
		↓ふるさと給食：県内産野菜、沼津産西浦みかんを提供します。										
	30金	ご飯					米	サラダ油				
		牛乳		牛乳								
		厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ		人参	しいたけ	砂糖		清酒 醤油	787		
		さつまいもの味噌汁	豚肉		枝豆	玉ねぎ	でん粉	みりん 塩		30.0		
	31土	みかん	味噌		小松菜	大根	さつまいも		鰹だし	24.1		
										470		
						みかん						
		↓ホットドッグ：アメリカ料理で親しみのあるホットドッグにチリソースを合わせました。パンにフランクフルトとソース、キャベツをはさんで食べてください*										
	32日	ロールパン(背割り)					パン					
		牛乳		牛乳								
		フランクフルト	豚肉				砂糖		塩			
		チリソース	大豆		トマト	玉ねぎ	砂糖	サラダ油	トマトケチャップ 塩 赤ワイン	733		
	33月	チリソース				にんにく			ナツメグパウダー クミンパウダー こしょう	31.3		
									ウスターソース チリパウダー	38.8		
		ボイルドキャベツ				キャベツ				318		
		マカロニスープ	鶏肉		人参	玉ねぎ	マカロニ		ガラスープ 塩 こしょう			
	34火				ほうれん草		じゃが芋		白ワイン 醤油 パセリ			
		ご飯					米					
		牛乳		牛乳								
		肉豆腐	豚肉		人参	根深ねぎ 玉ねぎ たけのこ	砂糖	サラダ油	清酒	757		
	35水		木綿豆腐		グリーンピース	しいたけ 糸こんにゃく			醤油 昆布だし	30.2		
		黒はんぺんフライ	鰯 鯖 鰯				でん粉 パン粉	菜種油	塩 みりん	25.9		
							砂糖 小麦粉			370		
		辛子とえ			小松菜	キャベツ			醤油 辛子			
	36木	ご飯					米					
		牛乳		牛乳								
		たらの甘酢あんかけ	鰯				小麦粉	油	塩 ベーキングパウダー	700		
						でん粉 砂糖	菜種油	醤油 酢 清酒	23.3			
	37金	ごま和え			チンゲン菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	26.6		
		呉汁	大豆		人参	大根 こんにゃく	里芋	ごま油	昆布だし	319		
			味噌		葉ねぎ	ごぼう			鰹だし			
		ナシゴレン	鶏肉		赤パプリカ	にんにく	米	サラダ油	清酒 チキンブイオン			
	38土					玉ねぎ			チリパウダー チリソース	727		
		牛乳		牛乳					塩 こしょう ナンプラー 醤油	22.6		
		さつまいもコロッケ					さつまいも 砂糖		塩	28.5		
							パン粉 マッシュポテト			429		
	39日	肉団子スープ	鶏肉		人参	白菜 玉ねぎ	春雨	ラード	塩 ガラスープ			
			豚肉 大豆		ほうれん草	しょうが にんにく	砂糖 でん粉	菜種油	コンソメ こしょう 醤油			