



令和8年度

10月 予定献立表



習志野市立第一中学校

日にち	曜日	献立名		お知らせ 行事 その他	材料名						栄養価	
					主に体の組織をつくるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		エネルギー (kcal)	脂質(g)
					1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	木	ごはん ハニーサラダ	れんこんハンバーグ 豆腐と黒豆スープ		豆腐 大豆 黒豆 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく れんこん 大根 えのきたけ	米 パン粉 砂糖 澱粉 じゃがいも はちみつ	油	767 31.3	20.0 2.3
2	金	ごはん のりあえ	いわしのごまフライ たまごプリン	豆腐の日	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 のり いわし	人参 小松菜	白菜 もやし 生姜 キムチ 長ねぎ 玉ねぎ しらすたき 干椎茸 えのきたけ	米 三温糖 パン粉	油 ごま	843 34.5	26.7 2.0
5	月	ごはん じゃがいもの味噌汁	★おかず部門1位 ひじきの煮物 りんごムース	★候補料理 とりのから揚げ・豚の生姜焼き・揚げ餃子・ ピビンバ・焼き鮭・ハンバーグ	鶏肉 油揚げ 大豆 豆乳	牛乳 ひじき	人参	生姜 玉ねぎ こんにゃく りんご	米 澱粉 じゃがいも 水あめ	油	862 34.9	28.9 2.4
6	火	★主食部門1位 小松菜とツナのサラダ	フリッタータ(イタリアのオムレツ) オレンジ ABCスープ	★候補料理 キムチチャーハン・わかめごはん・ いちご揚げ/パン・抹茶揚げ/パン・ ミートスパゲティ・醤油ラーメン	卵 ツナ ハム ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ キャベツ オレンジ	コッパパン きび砂糖 じゃがいも マカロニ	油	791 31.9	29.1 3.1
7	水	ごはん ごま和え	竹輪のタルタル焼き ★スープ・煮物部門1位	★候補料理 ミネストローネ・ABCスープ・豚汁・ 卵スープ・肉じゃが・カレーライス	竹輪 豚肉 生揚げ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	長ねぎ キャベツ ごぼう 大根こんにゃく	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま ノンエッグ タルタルソース	746 30.1	23.1 2.5
8	木	発芽玄米ごはん 海藻とコーンのサラダ	きのこのかつカレー (カレー ・ とんかつ) ★デザート部門1位	★候補料理 ケーキ・クレープ・ブルーベリータルト・ マフィン・ラスク・みかん	豚肉 豆乳	牛乳 海藻ミックス	人参	玉ねぎキャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しめじ たもぎ茸 エリンギ マッシュルーム 舞茸 アップルビューレ みかん	米 発芽玄米 米粉	油	841 27.4	22.4 2.1
9	金	ごはん ★サラダ部門1位	豆腐の真砂揚げ ブルーベリーゼリー さつま汁	★候補料理 納豆和え・のり和え・なめ茸和え・ 春雨サラダ・焼肉サラダ・ポテトサラダ 目の愛護デー(10日)	豆腐 鶏肉 鶏卵 生揚げ 納豆 鰹節	牛乳 スキムミルク	人参 枝豆 小松菜	長ねぎ キャベツ もやし ごぼう えのきたけ 椎茸	米 ゼリー さつまいも	油	843 33.4	25.3 2.1
13	火	発芽玄米ごはん ごぼうのごまサラダ	魚の煮付け 大学いも うち豆汁	さつまいもの日 さつまいもを使って大学いもをつくります	かます	牛乳	人参	生姜	米 発芽玄米	油	776 28.2	21.1 2.9
15	木	発芽玄米ごはん 切り干し大根の酢の物	千草焼き 肉じゃが		鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 さやいんげん	玉ねぎ きゅうり 切干大根 干椎茸こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	790 29.5	18.4 2.8
16	金	ごはん 焼肉サラダ	かつおと大豆のごま味噌がらめ 大根葉のけんちん汁 柿	世界食糧デー けんちん汁には普段捨てられてしまう大根の葉っぱも 使います。まだ食べられるのに捨てられてしまう "食品ロス"をなくすために、今皆さんに出来ることを 考えてみましょう。	かつお 豚肉 大豆 豆腐	牛乳	人参 大根葉	大根 長ねぎこんにゃく ごぼう 干椎茸 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 柿	米 澱粉 砂糖	油 ごま	831 34.7	21.3 3.1
19	月	栗ごはん ほくほくポテトキンピラ	手作りさつま揚げ チーズ めか玉汁	23日は十三夜 満月から少し欠けた月のことを十三夜といい、十五夜の次に 美しいとされます。栗や豆の収穫祝い兼ねていることから 「栗名月」とも呼ばれています。金曜日の十三夜がきれいに 見えることを願いながら栗ごはんをいただきます。	たらすり身 鶏卵 豆腐	牛乳 めかぶ チーズ	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 ごぼう こんにゃく	米 もち米 栗 澱粉 じゃがいも	油	732 31.9	21.5 3.2
20	火	発芽玄米ごはん パリパリきゅうり	ビビンバ ぶどうゼリー トック入りキムチスープ		豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく もやし 長ねぎ 椎茸 キムチ 白菜 きゅうり	米 発芽玄米 トック 砂糖 ゼリー	油 ごま油	822 25.6	17.8 3.1
21	水	ごはん 梅和え	さんまの竜田揚げ えのきと白菜の卵スープ 芋ようかん		さんま 卵 鰹節	牛乳 寒天 もずく	人参 小松菜	白菜 えのきたけ 生姜 長ねぎ 梅びしお	米 砂糖 さつまいも	油	789 31.3	28.2 1.8
22	木	コッパパン ツナサラダ	じゃが芋となすのミートソース焼き 白いんげん豆のシチュー りんご		豚肉 鶏肉 大豆 白いんげん豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 パセリ ほうれん草	なす 玉ねぎ きゅうり りんご	コッパパン じゃがいも 米粉	油 バター 生クリーム	881 33.4	30.4 3.1
23	金	発芽玄米ごはん キャベツとわかめの塩だれごまナムル	しゅうまい みかん 家常豆腐	授業参観日 物語給食がはじまるよ！	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 にら	キャベツ きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ 干椎茸 レモン汁 みかん	米 発芽玄米 砂糖 澱粉 しゅうまいの皮 じゃがいも パン粉	油 ごま ごま油	817 31.9	30.8 3.0
26	月	ノギ屋の弁当風とりめし(発芽玄米ごはん・鶏肉のりんごソース) 小松菜と厚揚げの炒め煮	呉汁 シナモンビーンズ	読書週間(10月27日～11月29日) 今週は物語に登場する料理が登場！ 『精霊の守り人』より「ノギ屋の弁当風とりめし」	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ 鰹節 ひよこ豆	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 大根 生姜 にんにく アップルビューレ	米 発芽玄米 澱粉 グラニュー糖 砂糖	油	750 41.1	21.6 2.5
27	火	ごはん しゃぶしゃぶサラダ	魚のコーンクリームソース ポトフ		ほき 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ もやし きゅうり とうもろこし	米 澱粉 砂糖	油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	844 1.7	23.5 1.7
28	水	発芽玄米ごはん 海藻とコーンのサラダ	にらと野菜のたっぷり餃子 生揚げの中華煮	『そして、バトンは渡された』 より 「にらと野菜のたっぷり餃子」	大豆 豚肉 生揚げ	牛乳 海藻ミックス	人参 小松菜	白菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく 干椎茸	米 発芽玄米 餃子の皮 澱粉 砂糖	油 ごま油	836 36.8	24.1 3.0
29	木	黒糖パン 大根のサラダ	魚のハーブ焼き さつまいものごま団子 ジュテームスープ	『食堂かつむり』 より 「ジュテームスープ」	ほき 鶏肉 豆乳 鶏卵	牛乳 海藻ミックス	人参 バジル かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ アップルビューレ	黒糖パン さつまいも 米粉 砂糖 薄力粉	油 ごま油 ごま オリーブオイル	836 34.9	30.0 2.9
30	金	カレーピラフ フレンチサラダ	わかさぎフライ(3本) 米粉のパンプキンケーキ じゃが芋のスープ	ハロウィン	豆乳 ハム ベーコン	牛乳 パセリ わかさぎ あおさ	人参 かぼちゃ グリーンピース	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	米 米粉 じゃがいも 薄力粉 砂糖 澱粉	油	827 24.1	24.0 2.8

※ 都合により献立内容が変更となる場合もありますので御承ください。
※ 献立表をご確認のうえ、必要なもの(箸・スプーン・フォーク)をお持ちください。
※ 牛乳は毎日つきます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
平均	810	15.8	27.1	2.6
基準値	830	13～20	20～30	2.5 未満

★給食費の引き落とし
4回目 9月30日 (水)
5回目 11月2日 (月)
1,2年生 6,935円 3年生 6,205円
口座の残高の確認をよろしくお願いいたします。

十五夜のお月見は中国から伝わったものですが、十三夜は日本独自の文化といわれています。十三夜の月は、十五夜の月と違って少し欠けています。日本では、そんな「やや欠けた月」にも趣を見出し、満月だけではない美しさを楽しんできました。これは自然のありのままの姿に美しさを感じる、日本人が昔から大切にしてきた美しい感性です。給食では、季節の食材や行事食を通して、四季の移ろいを感じることが出来ます。食や月で秋の訪れや季節の美しさを楽しみましょう。
10/27～11/9の読書週間に合わせ、小説に登場する料理を給食で提供する「物語給食」を実施します。取り上げる本はすべて一中的図書室にあります。本を読んで、給食を食べて、物語の世界観に入り込んでみませんか。

