

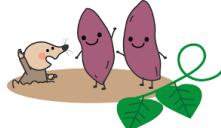
令和8年度 10月学校給食予定献立表（中学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。



※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
1	木	麦ごはん						こめ 麦		747 30.1
		牛乳	乳		牛乳					
		だんご汁	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ しいたけ	いももち さといも		
		さばのごまみそ煮	ごま、さば、大豆、魚	さばごまみそ煮						
		にらともやしの炒め物	小麦、大豆、豚肉	ベーコン		にら	もやし		油	
2	金	麦ごはん						こめ 麦		756 30.8
		牛乳	乳		牛乳					
		こんにゃくのおかか煮	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 ちくわ かつお削り節		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	さとう	油	
		ささみカツ	小麦、大豆、鶏肉	ささみカツ					油	
		春雨の酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり	春雨 さとう	ごま	
5	月	ごはん						こめ		751 30.7
		牛乳	乳		牛乳					
		けんちん汁	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 深ねぎ	里芋		
		鶏肉の香味焼き	小麦、ごま、大豆、鶏肉	鶏肉				さとう でん粉	ごま油	
		昆布の炒め煮	小麦、大豆、魚	揚げかまぼこ 油揚げ	昆布	いんげん にんじん		さとう	油	
6	火	はちみつパン	小麦、乳、大豆					はちみつパン		703 30.7
		牛乳	乳		牛乳					
		ラビオリのスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	ラビオリ		
		ハンバーグきのこソース	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、 豚肉、りんご、ゼラチン	ハンバーグ			しいたけ しめじ	さとう でん粉		
		カラフルサラダ	小麦、大豆			赤パプリカ	きゅうり とうもろこし レモン	さとう	油	
7	水	麦ごはん						こめ 麦		742 29.2
		牛乳	乳		牛乳					
		白菜と肉団子のスープ	小麦、ごま、大豆、鶏肉、 豚肉、貝	中華風つくね 豚肉		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ			
		メンチカツ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	メンチカツ					油	
		野菜とツナの炒めもの	小麦、大豆、魚	ツナ		小松菜	しめじ とうもろこし		油	
8	木	麦ごはん						こめ 麦		714 30.1
		牛乳	乳		牛乳					
		ワンタンスープ	小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉	鶏肉 ワンタン		ほうれんそう にんじん	もやし 深ねぎ 木くらげ		ごま油	
		ホイコーロー	小麦、ごま、大豆、豚肉	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ しょうが	さとう でん粉	ごま油	
9	金	麦ごはん						こめ 麦		835 28.7
		牛乳	乳		牛乳					
		うま煮	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 揚げかまぼこ 厚揚げ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油	
		あじすりみフライ	小麦、大豆、魚	あじすりみフライ					油	
		大根の甘酢和え	小麦、ごま、大豆				だいこん きゅうり	さとう	ごま	
		ブルーベリーゼリー	りんご、果物					ブルーベリーゼリー		
13	火	卵パン	小麦、卵、乳、大豆					卵パン		760 32.1
		牛乳	乳		牛乳					
		マカロニのトマト煮	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、 豚肉、りんご、ゼラチン	豚肉 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ	マカロニ じゃがいも	油	
		野菜のマリネ	小麦、大豆			ブロッコリー 赤パプリカ	きゅうり	さとう	オリーブ油	
		型抜きチーズ	乳		型抜きチーズ					
14	水	麦ごはん						こめ 麦		789 32.4
		牛乳	乳		牛乳					
		なめこ汁	小麦、大豆	とうふ みそ	わかめ		なめこ水煮 たまねぎ	ふ		
		鶏のから揚げ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉				でん粉	油	
		人参しりしり	小麦、卵、ごま、大豆、魚	ツナ 卵		にんじん			ごま油 油	
15	木	麦ごはん						こめ 麦		817 37.1
		牛乳	乳		牛乳					
		くりつぼ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ みそ		にんじん いんげん	れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ	里芋 くり さとう	油	
		くじらの竜田揚げ	小麦、大豆	くじら				でん粉	油	
		キャベツのひじき和え	小麦、大豆		しそ味ひじき	にんじん	キャベツ	さとう		

★今月の郷土料理は「東彼杵町」です。

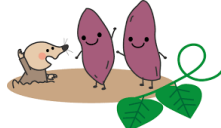
令和8年度 10月学校給食予定献立表（中学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。



※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
16	金	麦ごはん						こめ 麦		750 37.1
		牛乳	乳		牛乳					
		さつま汁	大豆、鶏肉	厚揚げ 鶏肉 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも		
		あじの幽庵焼き	小麦、大豆、魚	あじ			ゆず	さとう		
		糸こんにゃくのうま煮	小麦、ごま、大豆、豚肉	豚肉		小松菜 にんじん	こんにゃく しょうが	さとう	ごま 油	
19	月	麦ごはん						こめ 麦		715 28.8
		牛乳	乳		牛乳					
		キムチスープ	小麦、さば、大豆、豚肉、 りんご、魚	豚肉 とうふ みそ			白菜キムチ えのきたけ たまねぎ 深ねぎ	トック	油	
		チャプチェ	小麦、牛肉、ごま、大豆	牛肉		にんじん にら	キャベツ たけのこ 木くらげ	はるさめ さとう	ごま油 ごま 油	
20	火	黒砂糖パン	小麦、乳、大豆					黒砂糖パン		837 30.8
		牛乳	乳		牛乳					
		さつまいものシチュー	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉	鶏肉	スキムミルク 牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム	さつまいも 小麦粉	マーガリン 油	
		ブロッコリーのサラダ	小麦、大豆			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし レモン	さとう	油	
		みかん					みかん			
21	水	キムタクごはん	小麦、ごま、さば、大豆、 豚肉、りんご、魚	豚肉			白菜キムチ 千切たくあん	こめ	ごま油	787 33.4
		牛乳	乳		牛乳					
		かきたま汁	小麦、卵、大豆、魚	卵 かまぼこ		ほうれんそう	しいたけ	でん粉		
		鶏肉の野菜あんかけ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ	でん粉 さとう	油	
22	木	麦ごはん						こめ 麦		837 35.3
		牛乳	乳		牛乳					
		麻婆豆腐	小麦、ごま、大豆、豚肉	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でん粉	油 ごま油	
		揚げぎょうざ	小麦、ごま、大豆、豚肉	ぎょうざ					油	
		ほうれん草のナムル	小麦、ごま、大豆			ほうれんそう	もやし		ごま ごま油	
23	金	麦ごはん						こめ 麦		727 30.1
		牛乳	乳		牛乳					
		利休汁	小麦、ごま、大豆	みそ		にんじん	ごぼう だいこん 深ねぎ しいたけ		練りごま ごま	
		ぶりのみりん焼き	小麦、大豆、魚	ブリみりん焼き						
		小松菜と厚揚げの炒め煮	小麦、大豆	厚揚げ		小松菜	とうもろこし しめじ	さとう	油	
26	月	ごはん						こめ		845 27.5
		牛乳	乳		牛乳					
		チキンカレー	小麦、乳、大豆、鶏肉、 りんご、カレー	鶏肉	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース おろしりんご	じゃがいも	油	
		ビーンズサラダ	小麦、大豆、りんご	レッドキドニー 白いんげん			キャベツ きゅうり おろしりんご	さとう	油	
		ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト					
27	火	小コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		782 29.6
		牛乳	乳		牛乳					
		リンゴジャム	りんご					りんごジャム		
		スパゲティミートソース	小麦、乳、牛肉、大豆、豚肉、 りんご	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油 油	
		きゅうりとパインのサラダ	小麦、大豆、果物				きゅうり キャベツ パイン	さとう	油	
28	水	麦ごはん						こめ 麦		744 33.9
		牛乳	乳		牛乳					
		ちゃんこ汁	小麦、大豆、鶏肉	ノンフライつくね 厚揚げ 油揚げ		にんじん	はくさい もやし 深ねぎ			
		いわしの甘露煮	小麦、大豆、魚	いわし甘露煮						
		ひじきのみそ炒め	小麦、大豆、豚肉	豚肉 大豆 みそ	ひじき	にんじん いんげん		さとう	油	
29	木	麦ごはん						こめ 麦		816 27.1
		牛乳	乳		牛乳					
		親子煮	小麦、卵、大豆、鶏肉	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう		
		かぼちゃコロッケ	小麦、大豆					かぼちゃコロッケ	油	
		からしあえ	小麦、大豆			ほうれんそう にんじん	きゅうり	さとう		
30	金	麦ごはん						こめ 麦		817 30.0
		牛乳	乳		牛乳					
		みそ汁	大豆	厚揚げ みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		
		トリニータ丼	小麦、ごま、大豆、鶏肉	鶏肉		にら		でん粉 さとう	油 ごま油	
		オレンジ	オレンジ、果物				オレンジ			