

	令和8年度				10月の献立表		柳沢中学校		
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
1 木	なめし	○	油揚げ	精白米　ごま油　白ごま	小松菜	737 kcal			
	ぎせい豆腐		木綿豆腐　鶏肉　たまご	三温糖	にんじん　干し椎茸　さやいんげん	32.1 g			
	五目豆		大豆　こんぶ	こんにゃく　三温糖	干し椎茸　にんじん　ごぼう　さやいんげん				
	じゃがいものみそ汁		生揚げ　生わかめ　みそ	じゃがいも	玉ねぎ				
2 金	ケバブ風サンド	○	鶏肉	ピタパン　米油　薄力粉	にんにく　玉ねぎ　にんじん　キャベツ	641 kcal			
	野菜のピクルス			三温糖	きゅうり　ブロッコリー 大根　にんじん　にんにく	30.6 g			
	ミックスビーンズスープ		ベーコン　豚肉 白いんげん豆　ひよこ豆	米油　じゃがいも　三温糖　マカロニ	セロリー　にんじん　玉ねぎ　トマト缶				
5 月	まぜまぜビビンバ	○	豚肉　たまご	精白米　米粒麦　米油 三温糖　ごま油　白ごま	しょうが　にんにく　ぜんまい ブラックマッペもやし　にんじん　ほうれん草	767 kcal			
	春雨スープ		鶏肉	米油　緑豆はるさめ	にんじん　ねぎ　干し椎茸 きくらげ　キャベツ　ほうれん草	28.5 g			
	ぶどうゼリー		粉寒天	三温糖	ぶどうストレートジュース				
6 火	しょうゆラーメン	○	豚肉　なると	蒸し中華めん　米油　ごま油	にんにく　アルファルファもやし にんじん　ねぎ　小松菜　しなちく	751 kcal			
	根菜のカレー炒め			米油　三温糖	ごぼう　大根　にんじん　ピーマン	24.9 g			
	大学芋			さつまいも　米油 水あめ　三温糖　黒ごま					
7 水	秋の香りごはん	○	鶏肉	精白米　さつまいも　米サラダ油　三温糖	にんじん　生しいたけ　えのきたけ	806 kcal			
	さばのみそ幽庵焼き		さば　みそ	三温糖	しょうが　ゆず	33.4 g			
	キャベツとかぶの 梅おかかあえ		かつお節	三温糖	キャベツ　きゅうり かぶ　にんじん　練り梅				
	田舎汁		生揚げ		にんじん　大根　小松菜　ごぼう　ねぎ				
8 木	とりごぼうピラフ	○	鶏肉	精白米　米粒麦　米油	玉ねぎ　マッシュルーム　ごぼう にんじん　さやいんげん	752 kcal			
	ペイザンヌスープ		鶏肉		かぶ　玉ねぎ　にんじん　キャベツ　小松菜	26.9 g			
	りんごケーキ		たまご　調製豆乳	薄力粉　三温糖	りんご				
9 金	ご飯	○		精白米		744 kcal			
	レバじゃがコロコロ揚げ		豚レバー	でんぷん　薄力粉 じゃがいも　米油　三温糖	しょうが	28.1 g			
	ほうれんそうのごまあえ		焼き竹輪	白ごま　三温糖	ほうれん草　ブラックマッペもやし　にんじん				
	けんちん汁		木綿豆腐	ごま油　さといも　こんにゃく	にんじん　ごぼう　大根　ねぎ　干し椎茸				
13 火	ご飯	○		精白米		674 kcal			
	鮭のみそマヨネーズ焼き		生鮭　みそ　粉チーズ		しょうが　玉ねぎ	34.8 g			
	わかめとじゃこのサラダ		ちりめん雑魚　乾燥わかめ	三温糖　ごま油	キャベツ　きゅうり にんじん　しょうが　ねぎ				
	みそ汁		油揚げ　みそ		白菜　えのきたけ　小松菜				
14 水	ちゃんこうどん	○	鶏肉　油揚げ　みそ	うどん　しらたき	にんじん　えのきたけ　しめじ 干し椎茸　大根　ねぎ　小松菜	745 kcal			
	海鮮炒め		いか	ごま油　でんぷん	にんにく　ブロッコリー キャベツ　ピーマン	31.8 g			
	いものあぶらき（神津島）			さつまいも　でんぷん　上白糖　米油					
15 木	ガバオライス	○	鶏肉　大豆	精白米　三温糖 ごま油　米油　でんぷん	パプリカ　玉ねぎ　しめじ　にんにく　ピーマン	738 kcal			
	コロコロサラダ		ボークハム	米油　三温糖	大根　きゅうり　にんじん	32.6 g			
	ビーフンスープ		鶏肉	ビーフン	にんじん　ねぎ　干し椎茸 きくらげ　キャベツ　ほうれん草				
19 月	ご飯	○		精白米		740 kcal			
	鶏の照り焼き		鶏肉		にんにく　しょうが	33.0 g			
	フィッシュサラダ		かえり煮干	ごま油　三温糖	キャベツ　きゅうり　にんじん ホールコーン　玉ねぎ				
	みそのっぺい汁		鶏肉　木綿豆腐　みそ	さといも　こんにゃく 米油　でんぷん	干し椎茸　にんじん　ごぼう 大根　ねぎ　ほうれん草				
20 火	焼き豚チャーハン	○	焼き豚　なると	精白米　米油	しょうが　ねぎ　にんじん　あさつき	780 kcal			
	中華コーンスープ		絹ごし豆腐　たまご	でんぷん	玉ねぎ　にんじん　クリームコーン ホールコーン	27.3 g			
	ごま団子			白玉粉　上白糖　さつまいも 白ごま　白ごま　米油					
21 水	柏パン	○		ミルクパン		791 kcal			
	かぼちゃコロッケ		鶏肉　たまご	米油　マッシュポテト 薄力粉　パン粉　米ぬか油	かぼちゃ　玉ねぎ	31.5 g			
	サワーキャベツ			三温糖	キャベツ　にんじん				
	ペイザンヌスープ		鶏肉		かぶ　玉ねぎ　にんじん　キャベツ				
22 木	油麩井（宮城県郷土料理）	○	鶏肉　生揚げ　たまご	精白米　油ふ　米油 三温糖　でんぷん	しょうが　にんじん　玉ねぎ　生しいたけ	735 kcal			
	青菜のおかか和え		かつお節		にんじん　ほうれん草　キャベツ	30.8 g			
	すまし汁		木綿豆腐　生わかめ		かぶ根　小松菜				
	みかん				みかん				
23 金	栗ご飯	○	出しこんぶ	精白米　もち米　くり　黒ごま		773 kcal			
	ししやものもみじ揚げ		子持ちししやも　たまご	でんぷん　薄力粉　米油	にんじん	27.9 g			
	白菜のおひたし		かつお節		白菜　にんじん				
	そうめん汁		鶏肉	そうめん	にんじん　干し椎茸　大根　ねぎ　小松菜				
26 月	四川豆腐丼	○	生揚げ　鶏肉	精白米　米粒麦　米油 三温糖　でんぷん　ごま油	玉ねぎ　たけのこ　にんじん チンゲンツアイ　干し椎茸　しょうが　にんにく	766 kcal			
	五目汁		鶏肉　かまぼこ	でんぷん　つきこんにゃく　玉ふ	にんじん　大根　ねぎ　ほうれん草	33.5 g			
	豆乳花（トールーフア）		調製豆乳　アガー　きな粉	上白糖　黒砂糖　水あめ					
27 火	ご飯	○		精白米		756 kcal			
	しそ豆腐ナゲット		鶏肉　おから	でんぷん　パン粉　米油	玉ねぎ　ねぎ　しそ葉	29.0 g			
	じゃがいものごまサラダ		ボークハム	じゃがいも　白ごま　三温糖	きゅうり				
	やさいスープ		鶏肉	米油	かぶ根　かぶ葉　キャベツ　にんじん　玉ねぎ				
28 水	スパゲティベスカトーレ	○	えび　いか	スパゲティ　オリーブ油 三温糖　薄力粉	にんにく　玉ねぎ　にんじん トマト缶　小松菜	721 kcal			
	なすのトルティージャ		チーズ　ボークハム　たまご	オリーブ油	なす	39.0 g			
	ビーンズサラダ		大豆	米油　三温糖	キャベツ　きゅうり にんじん　パプリカ　玉ねぎ				
29 木	いわしのかばやき丼	○	まいわし	精白米　でんぷん 薄力粉　米油　三温糖	しょうが	793 kcal			
	かぶとキャベツの香味あえ				かぶ　キャベツ　きゅうり にんじん　しょうが	30.1 g			
	沢煮椀		豚肉　油揚げ	米油	にんじん　大根　玉ねぎ　小松菜				
30 金	きになる野菜 （白ぶどう&ほうれん草）					788 kcal			
	ちらし寿司		油揚げ　銀鮭	精白米　三温糖	干し椎茸　にんじん　かんぴょう れんこん　さやいんげん	24.7 g			
	すまし汁		なると		大根　かぶ根　にんじん えのきたけ　ねぎ　小松菜				
	ブルーベリーマフィン		調製豆乳	オヤツイン　三温糖 ソーダクラッカー	ブルーベリー				