令和8年度

10月　きゅうしょくこんだて表（中学校）

紀の川市立　粉河学校給食センター

＜３つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○‥おもにエネルギーのもとになる食品	△‥おもに体をつくるもとになる食品	□‥おもに体の調子を整えるもとになる食品
栄養素	炭水化物　脂質	たんぱく質　無機質（カルシウム）	ビタミン　無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

紀の川市産の野菜‥‥ さつまいも、きゅうり、玉ねぎ、かぼちゃ　など
米‥‥キヌヒカリ（紀の川市産）
フルーツ給食‥‥八朔缶（10/29）
ひらたねなし柿（10/29）



木 1

△ 牛乳　746kcal
○ ごはん
牛肉コロッケ
○ 牛肉コロッケ 1個　○ 揚げ油 7.8
野菜のごま和え
□ 白菜 33
□ ほうれん草 5.5
□ ほうれん草冷凍 5.5　□ ぶなしめじ 5.5
○ ごま(いり) 0.55　○ すりごま 0.55
○ 上白糖 0.55　こいくちしょうゆ
ひじきと大豆の煮物
△ 豚肉 9.6
△ ほしひじき3.6
□ 人参 6　□ いんげん 12
□ こんにゃく 12　△ 大豆 18
△ さつま揚げ 12　○ 油 0.36
○ 上白糖 3　酒 0.6
みりん 0.6　水 30
こいくちしょうゆ　だし

金 2

△ 牛乳　660kcal
○ ごはん
さわらのオニオンガーリックソース
△ さわら 1切　□ 玉ねぎ 7
□ にんにく 0.4
□ 生姜0.65
○ 油 0.5　酒 1.3
みりん 3　○ 上白糖 0.4
こいくちしょうゆ
ポテトサラダ
○ じゃがいも 27.5　□ 人参 7.2
□ きゅうり 16.5　△ ロースハム 4.4
○ マヨネーズ　穀物酢
食塩　こしょう(白、粉)
大根のみそ汁
□ 小松菜 8.4
□ 大根 21.6　□ 玉ねぎ 18
△ 油揚げ 4.8
△ 米みそ　だし

月 5

△ 牛乳　653kcal
さつまいもごはん
○ 米 85g
○ さつまいも24
酒 3　昆布茶 0.22
食塩
ほたて風味フライ
△ ほたて風味フライ 2個
○ 揚げ油 4
金平ごぼう(少量)
△ 豚肉 12　□ 人参 8.64
□ ごぼう 27.6　□ こんにゃく 16.2
□ いんげん 5.4　△ 焼きちくわ 5.4
○ 油 0.24　○ 上白糖 2.4
みりん 0.29　酒 0.86
○ ごま油 0.32　こいくちしょうゆ
キャベツのみそ汁
□ 玉ねぎ 24　△ 油揚げ 6
□ キャベツ 24
□ 人参 7.2　□ 葉ねぎ 3.6
水 120　米みそ　だし

火 6

△ 牛乳　762kcal
ビビンバ
○ 米 112g　△ 豚ひき肉 48
△ 鶏ひき肉 24　○ 油 1.08
酒 2.4　△ ひきわり大豆 14.4
□ 長ねぎ 3.6
□ 生姜 1.2
○ 上白糖 1.08　みりん 3.6
□ ほうれん草冷凍 22　□ 人参 8.8
□ りょくとうもやし 36.5
○ ごま油 0.52
赤みそ　コチュジャン
こいくちしょうゆ
食塩
わかめスープ
△ カットわかめ0.6
□ しいたけ 4.8
△ 木綿豆腐 24　□ 玉ねぎ 24
水 120
鶏ガラスープ　中華スープ
食塩　こしょう(黒、粉)

水 7

△ 牛乳　652kcal
○ ごはん
すき焼き煮
△ 豚肉 30　△ 焼き豆腐 42
□ しらたき 39.6　□ 玉ねぎ 39.6
□ いんげん 6　□ 人参 9
□ 白菜 66
□ しいたけ 6
○ すき焼き麸 1.8　○ 上白糖 3.6
酒 2.4　○ 油 0.36
こいくちしょうゆ
きゅうりとちくわの梅和え
□ キャベツ 26.4
□ きゅうり 18.7　△ 焼きちくわ 7.3
みりん 1.65　○ 上白糖 0.82
梅肉　こいくちしょうゆ
いちごとみかんのゼリー
○ いちごとみかんのゼリー 1個

木 8

△ 牛乳　668kcal
○ ごはん
鯛の生姜焼き
△ まさば 1切
□ 生姜 0.84
みりん 1.56　○ 上白糖 3.12
酒 1.56
こいくちしょうゆ
からしあえ
□ 小松菜 16.5
□ もやし 26.4
○ 春雨 3.3
○ ごま(いり) 1.2
からし　こいくちしょうゆ
ぶた汁
△ 豚肉 7.2　□ ごぼう 9.6
□ 玉ねぎ 21.6　□ 人参 10.8
△ 油揚げ 3.6　△ 木綿豆腐 24
□ 葉ねぎ 3.6
△ 米みそ　だし

金 9

△ 牛乳　665kcal
○ わかめごはん
ねぎ入り玉子焼き
△ ねぎたま焼き 1個
切干大根のサラダ
□ 切干大根4.1
□ きゅうり 12.1　□ 人参 9.4
△ ツナ 4.4
○ 上白糖 1.65
こいくちしょうゆ　穀物酢
とふの粉の煮物
△ とふのこ 13.68　△ 油揚げ 6
□ 大根 12　□ 白菜 36
□ 人参 6　□ 玉ねぎ 24
□ いんげん 3.6
□ 生しいたけ 3.6
○ 上白糖 2.28　みりん 1.2
水 60　○ 油 0.36
こいくちしょうゆ　だし

月 12

スポーツの日



火 13

△ 牛乳　635kcal
たきこみごはん
○ 米 78g　酒 3.96
△ 鶏もも 24　焼きちくわ 12
△ 油揚げ 3.6
□ しいたけ 3.6
□ ごぼう 6　□ えだまめ 6
酒 1.92　みりん 1.92
○ 油 0.36　食塩
こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ
スパゲティサラダ
○ スパゲティ 8.8　□ 人参 6.6
□ きゅうり 16.5　△ ロースハム 5.5
○ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　穀物酢
食塩　こしょう(白、粉)
具だくさんみそ汁
○ じゃがいも 24
□ キャベツ 18
□ 人参 6　△ 木綿豆腐 24
□ 葉ねぎ 3.6　△ 米みそ　だし

水 14

△ 牛乳　620kcal
コッペパン
ポークチャップ
△ 豚肉 60　□ 玉ねぎ 42
□ トマトピューレ 9.6　○ 油 0.36
ケチャップ
ウスターソース　こいくちしょうゆ
野菜サラダ
□ キャベツ 33
□ きゅうり 11
□ コーン 7.7
和風ドレッシング
さつまいも入り豆乳スープ
△ 鶏もも 13.2　□ 玉ねぎ 30
□ 人参 8.4
○ さつまいも 30
△ 調製豆乳 24　水 90
○ 油 0.36
米粉ホワイトルウ　コンソメ
こしょう(白、粉)

木 15

△ 牛乳　787kcal
コンコンごはん
○ 米 85g　○ 上白糖 6.24
昆布茶 0.12　□ 人参 3.6
△ 油揚げ(生) 11.4　みりん 3.96
○ 上白糖 1.92　水 30
○ ごま(いり) 1.2
食塩　穀物酢
こいくちしょうゆ　だし
キャベツ入りメンチカツ
△ キャベツ入りメンチカツ 1個
○ 揚げ油 7.2
白菜のみそ汁
□ 白菜 24　□ 大根 18
△ 木綿豆腐 24　□ 人参 7.2
△ わかめ0.24
△ 米みそ　だし

金 16

△ 牛乳　654kcal
○ ごはん(減量)
うどん
○ うどん 120　△ 油揚げ 8.4
□ 人参 7.2　□ 白菜 24
□ 葉ねぎ 6　□ ぶなしめじ 4.8
みりん 5.28　酒 1.32
うすくちしょうゆ　こいくちしょうゆ
だし
ほうれん草のツナあえ
□ ほうれん草冷凍 16.5
□ ほうれん草 16.5
□ えのきたけ 8.25
△ ツナ 9.35
○ すりごま 0.66　○ 上白糖 0.5
穀物酢　こいくちしょうゆ
瀬戸風味ふりかけ
瀬戸風味 1袋

月 19

△ 牛乳　737kcal
三色そぼろ丼
○ 米 107g　△ 鶏ひき肉 66
□ いんげん 24
□ 生姜 0.84
○ 上白糖 3.24　酒 2.64
○ 油 0.36　△ いり玉子 42
こいくちしょうゆ
ほうれん草のすまし汁
□ ほうれん草冷凍 18　□ えのきたけ 6
○ 麩 2.4　みりん 0.96
うすくちしょうゆ　食塩
だし

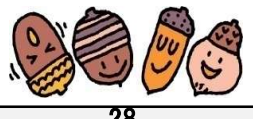


火 20

△ 牛乳　780kcal
○ ごはん
ヤンニョムチキン
△ 鶏むね 3切
酒 3　○ 片栗粉 7.2
○ 薄力粉(1等) 3.6　○ 揚げ油 9
酒 3.6　○ 上白糖 4.8
水 1.44　ケチャップ
食塩　こしょう(黒、粉)
コチュジャン　こいくちしょうゆ
海藻サラダ
□ キャベツ 14.3
□ きゅうり 19.8　△ カットわかめ 1.99
○ 上白糖 0.6　○ ごま油 0.27
○ ごま(いり) 0.33　穀物酢
中華ごまドレッシング　こいくちしょうゆ
中華スープ(春雨)
□ 小松菜 12　△ 豚肉 12
□ りょくとうもやし 19.2　中華スープ
□ 人参 9.6　鶏ガラスープ
○ 春雨 4.2　食塩
水 120　○ ごま油 0.36
○ 油 0.24　うすくちしょうゆ

水 21

△ 牛乳　662kcal
○ ごはん(減量)
焼きそば
○ 中華めん 90　△ 豚肉 11.64
△ イカ 12
□ キャベツ 54
□ りょくとうもやし 25.2
□ ピーマン 9.6
□ 人参 12　○ 油 0.36
△ 青のり 0.06
こしょう(
バンバンジーサラダ
△ ささみ 8.8
□ きゅうり 16.5　□ 人参 4.4
□ コーン 4.4
□ キャベツ 16.5
○ ごま(いり) 0.33　○ ごま油 0.11
ごまドレッシング　こいくちしょうゆ

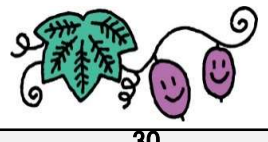


木 22

△ 牛乳　679kcal
○ ごはん
お好み焼き
□ キャベツ 90
△ 絹ごし豆腐 26.4
△ 焼きちくわ 15.6
□ 紅しょうが1.92　△ かつお節 1.2
○ やまいも入りお好み焼き粉 15.96
△ あおのり0.12　とんかつソース
小袋マヨネーズ(卵なし)
○ エッグレスマヨネーズ
大根サラダ
□ 大根 36.4　□ きゅうり 18.1
△ ツナ 5.5
○ 上白糖 1.81　○ ごま油 0.5
うすくちしょうゆ　穀物酢
こしょう(白、粉)　食塩
ワンタンスープ
△ 肉入りワンタン 18　□ 人参 6
□ 小松菜 9.6
□ りょくとうもやし 21.6
○ 油 0.24　食塩　こしょう
鶏ガラスープ　中華スープ

金 23

△ 牛乳　710kcal
○ ごはん
焼き栗コロッケ
○ 焼き栗コロッケ 1個　○ 揚げ油 6
ごま酢あえ
□ 白菜 35.2　△ カットﾜｶﾒ(乾) 0.66
□ きゅうり 17.6　○ ごま(いり) 0.88
○ 上白糖 0.77
こいくちしょうゆ　穀物酢
厚揚げのみそ汁
△ 絹厚揚げ 26.4
□ キャベツ 18
□ 人参 6　□ 葉ねぎ 3.6
水 156
△ 米みそ　だし
海苔香味ふりかけ
のりふりかけ 1袋



月 26

△ 牛乳　736kcal
○ ごはん
ホイコウロウ
△ 豚肉 48　□ 人参 12
△ 厚揚げ 30
□ キャベツ 78
□ ﾋﾟｰﾏﾝ 7.8
□ しいたけ 6.6　□ 長ねぎ
□ にんにく 0.84　○ 油 0.36
酒 2.16　○ 上白糖 1.08
○ 片栗粉 1.44
トウバンジャン　テンメンジャン
△ 赤みそ　△ 米みそ
こいくちしょうゆ　こしょう(黒、粉)
ナムル
□ ほうれん草 8.8
□ りょくとうもやし 33　食塩
□ 人参 6.6　○ ごま油 0.22
○ ごま(いり) 0.33　こいくちしょうゆ
焼き餃子
△ 焼きぎょうざ 2個

火 27

△ 牛乳　704kcal
チキンピラフ
○ 米 94g
○ 麦 3.84
○ 油 0.3　△ 鶏もも 16.8
△ チキンウィンナー 12
□ 玉ねぎ 36　□ 人参 9.6
□ ピーマン 4.8　□ コーン
○ 油 0.36　コンソメ
コンソメ　食塩
ウスターソース　こしょう(白、粉)
スコッチエッグ(ソースかけ)
△ スコッチエッグ 1個　○ 上白糖 0.24
白ワイン 0.6
ケチャップ　とんかつソース
野菜スープ
△ 豚肉 11.4　□ 玉ねぎ 24
□ 人参 7.2　□ 白菜 18
□ 小松菜 6　こしょう
水 120　○ 油 0.24
ブイヨン　食塩

水 28

△ 牛乳　651kcal
○ ごはん
カツオカツ(トマトみそダレ)
△ カツオカツ 1個　○ 揚げ油 6
□ トマト 6　○ 上白糖 2.76
水 4.2
△ 赤みそ
キャベツのゆかり和え
□ キャベツ 27.5
□ りょくとうもやし 24.2
ゆかり 0.88　○ 上白糖 0.55
こいくちしょうゆ
小松菜のみそ汁
□ 小松菜 12
△ 木綿豆腐 24　□ 人参 7.2
□ 葉ねぎ 4.8
米みそ　だし

木 29

△ 牛乳　818kcal
カレーライス
○ 米 115g
○ 麦 6
△ 豚肉 24　□ 玉ねぎ 96
○ じゃがいも 48　□ 人参 18
□ にんにく 0.48　○ 油 0.36
水 138
カレールウ
ウスターソース　カレー粉
フルーツヨーグルト(柿)
□ はっさく 7.2
□ みかん 18
□ パインアップル 18
□ ひらたねなし柿 26.4
△ ヨーグルト 24



金 30

△ 牛乳　805kcal
○ ごはん
ハンバーグ(トマトソース)
△ ハンバーグ 1個　□ 玉ねぎ 2.4
□ にんにく 0.01　□ トマト 18
○ 上白糖 1.2　○ 油 0.12
ケチャップ
こしょう(黒、粉)
イタリアンサラダ
□ キャベツ 22
□ りょくとうもやし 17.6
□ コーン 6
□ 人参 3.85
イタリアンドレッシング
かぼちゃのシチュー
△ 豚肉 18　□ 玉ねぎ 79.2
□ 人参 19.2　□ かぼちゃ 36
△ 普通牛乳 24　○ 油 0.24
クリームシチュー　ブイヨン
こしょう(白、粉)