



令和8年度

10月学校給食 献立表

坂城町食育・学校給食センター

	主食 牛乳	献立名		栄養のはたらきおよび食品						県産食材	小学校	中学校	欠食
		汁									エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
		主菜		体をつくる		体の調子をよくする		エネルギーになる			脂質	脂質	
		副菜		1群	2群	3群	4群	5群	6群		食塩相当量	食塩相当量	
1 木	ソフトめん 牛乳	ミートソース ポテトカップグラタン もやしのカレーサラダ		豚肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	ソフトめん グラタン 砂糖	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん キャベツ ソフトめん	737 kcal 24.8 g 25.1 g 2.6 g	942 kcal 30.1 g 31.4 g 3.3 g	
2 金	麦ごはん 牛乳	さつまいものカレースープ 酢豚 コーンサラダ		鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ しょうが 白菜 たけのこ キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん さつまいも でんぷん 砂糖	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん キャベツ 麦ごはん さつまいも	662 kcal 23.2 g 20.1 g 2.1 g	822 kcal 27.2 g 22.7 g 2.5 g	坂城小 村上小2年 中学校
5 月	丸パン 牛乳	コーンポタージュ 鶏肉のアンGRES ねずみ大根ドレッシングサラダ		ベーコン 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ コーン しょうが キャベツ きゅうり	丸パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぷん	キャノーラ油 バター ドレッシング	みそ 牛乳 にんじん キャベツ	761 kcal 29.0 g 34.2 g 2.6 g	939 kcal 36.0 g 41.6 g 3.4 g	坂城小4年 中学校
6 火	麦ごはん 牛乳	すまし汁 さばのみそ煮 ポテトサラダ		豆腐 かまぼこ さば みそ	牛乳	にんじん こまつ菜	玉ねぎ コーン しいたけ えのきたけ しょうが きゅうり	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	豆腐 みそ 牛乳 にんじん えのきたけ 麦ごはん	646 kcal 25.4 g 23.2 g 2.5 g	803 kcal 30.3 g 26.4 g 2.9 g	
7 水	麦ごはん 牛乳	豆腐のみそ汁 根菜たちのごまがらめ 福神漬け和え		豆腐 油揚げ みそ 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん	玉ねぎ れんこん ねぎ キャベツ ごぼう もやし 福神漬	麦ごはん じゃがいも でんぷん 砂糖	キャノーラ油 ごま	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 にんじん みそ キャベツ 麦ごはん	682 kcal 22.5 g 24.5 g 2.3 g	847 kcal 26.7 g 28.0 g 2.6 g	坂城小
8 木	麦ごはん 牛乳	すきやき煮 シルバーの塩こうじ焼き 磯香和え		豚肉 豆腐 シルバー	のり 牛乳	にんじん	白菜 もやし えのきたけ キャベツ きゅうり ねぎ	麦ごはん しらたき 砂糖	キャノーラ油 オリーブ油	豚肉 豆腐 牛乳 にんじん えのきたけ キャベツ 麦ごはん	570 kcal 27.8 g 17.7 g 2.5 g	712 kcal 32.8 g 19.7 g 3.0 g	
9 金	麦ごはん 牛乳	かぼちゃのスープ レバーのケチャップ和え カロテンサラダ		鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ こまつ菜	玉ねぎ しめじ だいこん セロリー かぶ もやし	麦ごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん しめじ かぶ だいこん 麦ごはん	646 kcal 24.1 g 22.6 g 2.1 g	806 kcal 28.3 g 25.7 g 2.5 g	中学校 2年
13 火	わかめ ごはん 牛乳	もずくのかき玉汁 とり肉のから揚げ ツナサラダ ミルメーク		かまぼこ 卵 鶏肉 ツナ	もずく 牛乳	にんじん	えのきたけ 白菜 コーン しょうが キャベツ きゅうり レモン	わかめごはん でんぷん ミルメーク	キャノーラ油	卵 牛乳 にんじん えのきたけ キャベツ 麦ごはん	716 kcal 25.8 g 28.0 g 2.8 g	903 kcal 32.3 g 33.7 g 3.6 g	
14 水	麦ごはん 牛乳	さつま汁 鮭の西京みそ焼き なめたけ和え		鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 鮭の西京 みそ漬け	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり もやし なめたけ	麦ごはん さつまいも	キャノーラ油	豆腐 油揚げ みそ にんじん 牛乳 だいこん キャベツ 麦ごはん さつまいも	598 kcal 20.5 g 14.4 g 2.1 g	748 kcal 24.0 g 16.1 g 2.4 g	村上小 6年
15 木	ソフトめん 牛乳	みそラーメンスープ 揚げぎょうざ チョレギサラダ		鶏肉 みそ ぎょうざ	わかめ のり 牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ごぼう コーン たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん でんぷん	キャノーラ油 ごま油 ドレッシング	みそ 牛乳 にんじん キャベツ ソフトめん	693 kcal 22.2 g 23.0 g 2.8 g	889 kcal 27.6 g 28.0 g 3.4 g	村上小 6年
16 金	麦ごはん 牛乳	ポークカレー カラフル野菜サラダ 坂城のりんご		豚肉 かまぼこ	脱脂粉乳 牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご あんず キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも	キャノーラ油	豚肉 あんず にんじん りんご 牛乳 キャベツ 麦ごはん	643 kcal 21.5 g 17.9 g 2.1 g	793 kcal 25.4 g 20.0 g 2.3 g	村上小 6年
19 月	ミニ コッペパン 牛乳	わかめスープ 塩焼きそば ごぼうサラダ		鶏肉 なると 豆腐 豚肉	わかめ 青のり 牛乳	にんじん チンゲン菜 広島菜	玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう コーン	コッペパン 焼きそば麺 砂糖	キャノーラ油	豆腐 豚肉 牛乳 にんじん しめじ キャベツ	534 kcal 24.5 g 20.4 g 3.0 g	660 kcal 29.3 g 23.6 g 3.8 g	
20 火	麦ごはん 牛乳	豚汁 ししゃもの南蛮漬け かぶのおかか和え		豚肉 豆腐 みそ かつお節	ししゃも 牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ かぶ キャベツ もやし	麦ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく でんぷん	キャノーラ油	豚肉 にんじん みそ 牛乳 豆腐 だいこん かぶ キャベツ 麦ごはん	642 kcal 26.5 g 22.3 g 2.3 g	802 kcal 31.9 g 25.7 g 2.6 g	
21 水	麦ごはん 牛乳	うすくず汁 厚揚げのねずこん風紅葉おろしがけ パンサンサー		豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ きゅうり 白菜 もやし しょうが だいこん	麦ごはん じゃがいも でんぷん 砂糖 春雨	キャノーラ油	豚肉 みそ 牛乳 にんじん だいこん 麦ごはん	588 kcal 20.8 g 17.4 g 1.9 g	732 kcal 24.1 g 19.6 g 2.6 g	
22 木	ゆかり ごはん 牛乳	肉吸い おでん 坂城のりんご		牛肉 豆腐 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	こんぶ 牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ だいこん りんご	ゆかりごはん でんぷん こんにゃく 砂糖		牛肉 豆腐 油揚げ りんご 牛乳 にんじん しめじ だいこん 麦ごはん	602 kcal 22.4 g 16.5 g 3.0 g	741 kcal 26.5 g 18.4 g 3.3 g	
23 金	麦ごはん 牛乳	ぷるぷる寒天スープ オーブンで焼き肉 もやしのナムル		鶏肉 豚肉 みそ	糸寒天 牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく 白菜 えのきたけ ねぎ しょうが だいこん 大豆もやし	麦ごはん さといも 砂糖	キャノーラ油 ごま油 ごま	豚肉 みそ 牛乳 にんじん えのきたけ だいこん 麦ごはん	584 kcal 25.8 g 19.4 g 2.0 g	724 kcal 30.3 g 22.0 g 2.4 g	南条小2年 坂城小 2・3・6年
26 月	コッペパン 牛乳	ABCスープ ミートボールのトマトソース フルーツヨーグルト		ウィンナー 肉団子	ヨーグルト 牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ トマト	玉ねぎ しめじ セロリー にんにく 桃	コッペパン マカロニ ぶどうゼリー レモンゼリー ナタデココ	キャノーラ油 オリーブ油	牛乳 にんじん しめじ	643 kcal 26.4 g 21.5 g 2.9 g	778 kcal 31.2 g 25.0 g 3.8 g	
27 火	麦ごはん 牛乳	なめこ汁 肉じゃが ねずみ大根のりゴママヨ和え		豆腐 みそ 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん こまつ菜	なめこ だいこん ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 切り干し大根	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖	キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ	豆腐 だいこん 豚肉 なめこ にんじん 牛乳 切り干し大根 みそ 麦ごはん	583 kcal 20.9 g 18.1 g 2.2 g	728 kcal 24.7 g 20.3 g 2.6 g	坂城小 6年
28 水	麦ごはん 牛乳	秋いっぱいみそ汁 さんまのかば焼き 菊花和え(大豆)		みそ さんま 大豆	わかめ 牛乳	にんじん こまつ菜	玉ねぎ しめじ 白菜 しょうが ねぎ キャベツ もやし	麦ごはん さといも 砂糖 さつまいも でんぷん	キャノーラ油	みそ にんじん 牛乳 しめじ 大豆 キャベツ 麦ごはん さつまいも	686 kcal 21.7 g 27.6 g 2.1 g	859 kcal 26.0 g 32.3 g 2.4 g	
29 木	ソフトめん 牛乳	カレーソース さつまいもチップス わかめサラダ		豚肉	わかめ 牛乳	にんじん	にんにく りんご 玉ねぎ もやし キャベツ	ソフトめん さつまいも 砂糖	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん キャベツ さつまいも	746 kcal 23.5 g 24.6 g 2.4 g	919 kcal 28.1 g 28.2 g 2.8 g	
30 金	麦ごはん 牛乳	パンプキンもちスープ カチャトーラ(とり肉のトマトソース) ステラマカロニサラダ ミックスベリープリン		豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン トマト	玉ねぎ 白菜 にんにく しめじ 黄ピーマン キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 かぼちゃ もちボール でんぷん 米粉マカロニ ミックスベリー プリン	オリーブ油 ドレッシング	豚肉 牛乳 にんじん しめじ キャベツ 麦ごはん	643 kcal 22.3 g 18.0 g 1.9 g	816 kcal 28.4 g 21.9 g 2.2 g	

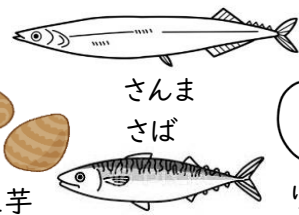
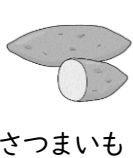
坂城町産食材

にんじん・キャベツ・ねずみ大根

ねずみ大根の切り干し・ねずみ大根ドレッシング



【給食で使われる旬の食材】



エネルギー	647	kcal	807	kcal
たんぱく質	23.8	g	28.5	g
脂質	21.7	g	25.1	g
食塩相当量	2.4	g	2.9	g