

令和 8 年 10 月分 学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
(令和8年10月1日～30日 19回)



月	火	水	木	金
下記の二次元コードを読むと、過去の献立表や給食だよりなどの給食の 情報やアレルギー表示献立表も見 ることができます。 このマークのある日は、給食当番 は、三角巾、エプロン、マスクを使用し ますので、ご用意をお願いします。 このマークがついている日は、 スプーンがあると食べやすいですよ。	秋の实りに感謝！ 今年は10月23日 十三夜 十三夜は、旧暦の9月13日の夜のことで す。 十五夜が中国から伝わった風習なのに対 し、十三夜は日本 ではじまりました。 この日は、満月ではなく少し欠けた月を めでて楽しめます。 この時期は、栗や豆が収穫できる時期で あり、旬の物をお 供えてお月見をしたことから「栗名月」「 豆名月」とも よばれます。 十五夜に次いで美しく、十五夜の後に 巡ってくるので、 「後（のち）の月」ともよばれます。 昔は月の満ち欠けなどを用いて暦を計 算をする旧暦を使 っていたため、人 々の生活と月は 深くかわってき ました。	1 エネルギー 877Kcal たんぱく質 31.4g 脂質 28.0g ごはん こめ 110 鶏肉とにらの 塩炒め とりにく 40 こめあぶら 0.2 さけ 0.3 しめじ 5 にら 3 うすくちしょうゆ 0.8 ガーリックこ 0.01 しお 0.25 こしょう 0.01 かぼちゃハニー かぼちゃ 30 こいくちしょうゆ 1 さとう 2.5 はちみつ 2 こめあぶら 0.5 生乳	2 体育大会	
5 エネルギー 801Kcal たんぱく質 33.8g 脂質 18.1g ごはん こめ 110 小松菜の煮浸し こまつな 30 はくさい 20 あぶらあげ 8 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.6 みりん 0.75 けずりぶし 0.4 だしこんぶ 0.1 みず 5 白身魚のみそマヨ ほき 1こ あかみそ 3 ノンエッグマヨネーズ 2.5 しお 0.35 根菜チップス れんこん 20 にんじん 30 でんぶん 11.5 しお 0.3 こしょう 0.05 こめあぶらあげよう ちくわのごま絡め ちくわ 30 こめあぶら 0.2 こいくちしょうゆ 0.6 みりん 0.2 さとう 0.5 しろごま 0.4 ごまあぶら 0.2 ぶどうゼリー ぶどうゼリー 50 生乳	6 体育大会予備日	7 エネルギー 810Kcal たんぱく質 30.6g 脂質 25.8g ごはん こめ 110 秋なすの ごま風味 なす 20 こめあぶら 4.6 にんじん 3 しろごま 0.33 こいくちしょうゆ 1.2 うすくちしょうゆ 0.6 さとう 0.6 みりん 0.13 ばいせんこんぶ 0.02 ごまあぶら 0.1 豚肉と大根の角煮 ぶたにく 60 だいこん 40 しょうが 3 にんにく 0.4 さけ 2 さとう 10 こいくちしょうゆ 8 みりん 4 みず 18 でんぶん 0.5 五目豆 だいず 10 とりにく 12 こんにゃく 7 さやいんげん 3 にこみこんぶ 0.5 こいくちしょうゆ 1.3 さとう 0.8 みりん 0.4 みず 15 添え野菜 キャベツ 10 ほうれんそう 15 こめあぶら 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.3 生乳	8 エネルギー 781Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 23.3g ごはん こめ 110 フライドポテト じゃがいも 45 こめあぶらあげよう 0.15 しお キーマカレー だいずミート 4 ぶたミンチ 30 こめあぶら 0.3 たまねぎ 50 にんじん 25 にんにく 0.2 しょうが 0.2 りんごピューレ 7 こめかレールウ 15 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 カレーこ 0.03 しお 0.1 こしょう 0.02 とりがらスープ 5 みず 100 生乳	9 エネルギー 767Kcal たんぱく質 36.3g 脂質 20.2g ごはん こめ 110 里芋の 煮っころがし さといも 35 にんじん 10 こめあぶら 0.5 むきえだまめ 3 こいくちしょうゆ 3.6 さとう 1.8 みりん 0.2 みず 40 でんぶん 0.1 赤魚の塩焼 あかうお 1こ しおこうじ 4 豚肉と野菜の中華炒め ぶたにく 35 こめあぶら 0.2 さけ 0.3 キャベツ 35 こまつな 15 にんにく 0.2 うすくちしょうゆ 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 オイスターソース 0.18 さとう 0.24 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.15 でんぶん 0.2 厚揚げの おろしだれ あつあげ 30 だいこんおろし 15 うすくちしょうゆ 2.5 さとう 1.5 でんぶん 0.15 味付のり 1こ 生乳
12 スポーツの日	13 エネルギー 884Kcal たんぱく質 30.0g 脂質 21.6g ごはん こめ 110 肉団子のあんかけ ミートボール 40 こめあぶら 0.3 こいくちしょうゆ 2.8 さとう 2 みりん 0.25 みず 1.5 でんぶん 0.2 トッポギ ぶたにく 25 こめあぶら 0.2 さけ 0.3 たまねぎ 60 キャベツ 20 にら 3 ぼうトック 40 さとう 56 コチュジャン 3.4 こいくちしょうゆ 11 とりがらスープ 2 炒めビーフン ビーフン 8 にんじん 5 チンゲンサイ 7 こめあぶら 0.35 こしょう 0.01 しお 0.15 さとう 0.7 うすくちしょうゆ 3.1 ごまあぶら 0.5 みず 2 中華スープ とりミンチ 10 こめあぶら 0.5 さけ 1 はくさい 20 ほしわかめ 0.5 ほししいたけ 0.3 うすくちしょうゆ 4.6 こいくちしょうゆ 0.6 しお 0.3 こしょう 0.02 とりがらスープ 2 みず 160 ごまあぶら 0.3 生乳	14 エネルギー 832Kcal たんぱく質 32.5g 脂質 24.7g ごはん こめ 110 ウィンナーの ジャーマンポテト ウィンナー 7 こめあぶら 0.4 たまねぎ 10 じゃがいも 35 うすくちしょうゆ 0.4 しお 0.12 こしょう 0.02 パリパリチキン とりにく 1こ しお 0.2 こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ 6 コーンフレーク 10 ごぼうのサラダ ごぼう 30 ほうれんそう 20 たまねぎ 3.5 にんにく 0.2 こめあぶら 0.5 こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.48 しお 0.2 豆のトマト煮 ぶたにく 30 こめあぶら 0.3 あかワイン 0.3 ミックスビーンズ 5 にんじん 5 トマトペースト 1.5 トマトケチャップ 5.8 ウスターソース 1.5 さとう 0.25 しお 0.12 こしょう 0.01 とりがらスープ 0.5 みず 20 でんぶん 0.5 生乳	15 エネルギー 812Kcal たんぱく質 35.2g 脂質 21.7g ごはん こめ 110 ほっけの一夜干し 1こ おでん とりにく 30 こめあぶら 0.3 さけ 1 あつあげ 40 ごぼうてん 40 じゃがいも 60 にんじん 25 こんにゃく 15 こいくちしょうゆ 4.6 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 1.7 みりん 0.8 けずりぶし 1 みず 45 もやしの ごま炒め もやし 30 でんぶん 1 ごまあぶら 1.4 オイスターソース 2 あおねぎ 2 くろごま 0.1 生乳	16 エネルギー 804Kcal たんぱく質 28.0g 脂質 25.6g ごはん こめ 110 きりぼしだいこんの切干し大根の中華風 きりぼしだいこん 4 こめあぶら 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.6 みず 15 ハム 7 チンゲンサイ 20 うすくちしょうゆ 2.5 さとう 1 みりん 0.4 ばいせんこんぶ 0.02 ごまあぶら 0.9 油淋鶏 とりにく 2こ こいくちしょうゆ 1.3 さけ 1.5 しょうが 0.2 ガーリックこ 0.02 でんぶん 8 こめあぶらあげよう 1 しろねぎ 10 さとう 3 す 4.5 うすくちしょうゆ 4.8 みず 6 でんぶん 0.3 きゅうりの 塩炒め きゅうり 25 しおこうじ 1.6 こめあぶら 0.1 生乳

富田林市産の野菜を使用する予定です	
・小松菜	5日・9日・22日
・なす	7日
・きゅうり	16日



魚を食べるときは
骨に気をつけて食べましょう。

民間調理場・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合（コンタミネーション）があります。

給食の実施日は学校によって異なります。
行事予定表等でご確認ください。

中学校	エネルギー kcal	たんぱく質 (%エネルギー)	脂質 (%エネルギー)	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	450	120	4.5	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	7以上	2.5未満
10月平均栄養量	815	14.9%	25.6%	335	101	3.6	236	0.48	0.54	38	4.3	2.5

●献立表中の食品の数量の単位はgで量を示しています。 ●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

令和 8 年 10 月分 学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
(令和8年10月1日～30日 19回)

月	火	水	木	金
19 エネルギー 793Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.3g ごはん こめ 110 グリルサラダ かぼちゃ 30 かぶ 20 れんこん 20 あかピーマン 7 こめあぶら 1.5 しお 0.33 ハーブミックス 0.03 ガーリックこ 0.02 こしょう 0.01 デミグラス ハンバーグ ハンバーグ 1こ たまねぎ 15 マッシュルーム 3 こめこハヤシルウ 3.4 トマトケチャップ 3.8 さとう 0.18 とりがらスープ 0.35 みず 22 でんぶん 0.1 マッシュポテト マッシュポテト 40 さやいんげん 5 ノンエックマヨネーズ 5 しお 0.25 こしょう 0.02 こめあぶら 0.4 牛乳	20 エネルギー 760Kcal たんぱく質 28.6g 脂質 20.9g ごはん こめ 110 白菜と豚バラの煮込み ぶたにく 15 はくさい 30 ほうれんそう 10 うすくちしょうゆ 2 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぶん 0.2 こめあぶらあげよう 0.1 白身魚の磯辺揚げ ほき 55 しお 0.1 あおさ 0.2 でんぶん 7.8 しお 0.1 こめあぶらあげよう きんぴらごぼう ごぼう 13 にんじん 5 こんにゃくつき 10 むきえだまめ 3 こめあぶら 0.3 しろごま 0.7 こいくちしょうゆ 2.7 さとう 1.2 みりん 0.3 ばいせんこんぶ 0.02 いちみつとうがらし 0.01 こめあぶら 0.1 たこ焼き たこ焼き 2こ ウスターソース 5 さとう 1.7 みず 0.2 でんぶん 牛乳	21 エネルギー 801Kcal たんぱく質 30.9g 脂質 24.7g ごはん こめ 110 焼きぎょうざ ぎょうざ 2こ こめあぶら 4 麻婆豆腐 ぶたミンチ 30 こめあぶら 0.5 さけ 1 とうふ 100 たまねぎ 40 しろねぎ 5 ほししいだけ 0.4 しょうが 0.4 しんしゅうみそ 4 はちみつしょうゆ 3.5 トウバンジャン 0.1 さとう 2 みず 35 でんぶん 2 中華もやし とりささみみずに 7 もやし 20 チンゲンサイ 10 にんにく 0.3 こいくちしょうゆ 2.7 さとう 0.8 みりん 0.8 しお 0.23 こめあぶら 0.8 牛乳	22 エネルギー 840Kcal たんぱく質 34.4g 脂質 26.0g ごはん こめ 110 かぶのクリーム煮 まぐろあぶらづけ 10 かぶ 40 にんにく 0.1 バター 1 こめこ 1.2 ぎゅうにゅう 15 しお 0.15 こしょう 0.01 とりがらスープ 5 みず 15 でんぶん 0.3 鯖のカレー ポテト焼き さわら 1こ しろワイン 1 マッシュポテト 20 しお 0.15 こしょう 0.01 カレーこ 0.3 ノンエックマヨネーズ 8 キャベツのソテー キャベツ 30 にんにく 0.1 しお 0.25 こしょう 0.01 こめあぶら 0.2 和風スパゲティ スパゲティ 15 こめあぶら 0.6 ウィンナー 17 こめあぶら 2 しろワイン 1 たまねぎ 15 こまつな 10 にんじん 5 しめじ 5 にんにく 0.1 こいくちしょうゆ 3 しお 0.25 さとう 0.8 こしょう 0.01 ばいせんこんぶ 0.05 牛乳	23 エネルギー 870Kcal たんぱく質 27.5g 脂質 24.4g ごはん こめ 110 栗蒸しパン むぎぐり 6 こめこケーキミックス 18 とうにゅう 18 さとう 2.7 しお 0.01 鶏肉と野菜の黒酢あん とりにく 2こ しお 0.25 こしょう 0.02 ガーリックこ 0.02 さけ 1 でんぶん 6 さやいんげん 7 こめあぶらあげよう ひじきの煮物 ひじき 3 むきえだまめ 3 こめあぶら 0.5 こいくちしょうゆ 2.8 さとう 1.9 みりん 0.4 けずりぶし 0.2 みず 12 もみじがたかまぼこ 2 牛乳
26 エネルギー 777Kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.8g ごはん こめ 110 チャプチェ はるさめ 10 だけのこ 10 あおピーマン 5 ほししいだけ 0.2 こめあぶら 0.3 こいくちしょうゆ 1.5 オイスターソース 0.15 さとう 0.15 こしょう 0.02 しお 0.1 いちみつとうがらし 0.01 こめあぶら 0.1 ピピンパ 豚肉の炒め物 ぶたにく 55 こめあぶら 0.3 さけ 1 にんにく 0.2 さとう 3 オイスターソース 1.2 こいくちしょうゆ 3.4 トウバンジャン 0.02 パオツ ピピンパ 1こ 牛乳	27 エネルギー 799Kcal たんぱく質 32.6g 脂質 30.9g ランチパン 1こ のり塩じゃがいも じゃがいも 40 こめあぶら 0.6 しお 0.12 あおさ 0.05 ミンチカツ ボークミンチカツ 1こ ウスターソース 6 さとう 2 みず 2 でんぶん 0.2 スパイシーチキン とりにく 1こ しろワイン 0.5 しお 0.25 カレーこ 0.2 オールスパイス 0.03 こしょう 0.01 レモンかじゅう 0.15 キャベツとじゃこのガーリックソテー キャベツ 35 ちりめんじゃこ 7 しお 0.3 こしょう 0.02 しろワイン 1 にんにく 0.1 こめあぶら 0.5 コーンポタージュ たまねぎ 20 こめあぶら 0.2 クリームコーン 25 ホールコーン 20 パセリ 0.03 きゅうにゅう 30 バター 2 こめこ 3.5 しお 0.7 こしょう 0.03 とりがらスープ 18 みず 110 牛乳	28 エネルギー 775Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 17.1g ごはん こめ 110 じゃがいものそぼろ煮 ぶたミンチ 20 こめあぶら 0.2 さけ 1 にんじん 25 じゃがいも 55 たまねぎ 50 さやいんげん 5 こんにゃくいと 15 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 6 さとう 2.5 みりん 0.8 けずりぶし 0.8 みず 50 鮭のちゃんちゃん焼き さけ 35 さけ 0.8 こしょう 0.01 キャベツ 10 しめじ 5 ホールコーン 5 こめあぶら 0.3 しんしゅうみそ 1.8 みりん 1.8 でんぶん 0.5 白菜のおかか浸し はくさい 30 ほうれんそう 10 はなかつお 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1.2 さとう 0.8 みりん 1 ばいせんこんぶ 0.03 牛乳	29 エネルギー 786Kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.0g ごはん こめ 110 大学いも さつまいも 50 こめあぶらあげよう みずあめ 3.8 ざらめとう 5 うすくちしょうゆ 0.12 す 0.1 みず 6 中華丼 ぶたにく 30 こめあぶら 0.3 さけ 1 なると 5 はくさい 45 にら 3 にんじん 25 ほししいだけ 1 しょうがこ 0.02 ガーリックこ 0.02 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 5.4 しお 0.5 こしょう 0.03 さとう 0.2 オイスターソース 0.3 とりがらスープ 1.4 みず 100 でんぶん 5 こめあぶら 0.4 いかとブロッコリーの中華ねぎ塩 いか 20 しお 0.15 こめあぶら 0.1 ブロッコリー 15 しお 0.1 こめあぶら 0.2 しろねぎ 5 にんにく 0.05 とりがらスープ 0.5 こいくちしょうゆ 0.15 こしょう 0.01 こめあぶら 0.1 牛乳	30 エネルギー 850Kcal たんぱく質 33.1g 脂質 25.1g ごはん こめ 110 天ぷら カットかぼちゃ 1こ カットれんこん 1こ こめこ 4.5 しお 0.12 みず 2.5 鯖のみそだれ さば 1こ しろねぎ 10 あかみそ 6 しろみそ 2 さとう 4.5 みりん 2.4 こいくちしょうゆ 1 さけ 1 みず 3 でんぶん 0.3 鶏そぼろ とりミンチ 25 しょうが 0.2 さけ 1 こめあぶら 0.2 たまねぎ 15 にんじん 15 さやいんげん 5 こいくちしょうゆ 6 さとう 6 みず 10 牛乳

栄養のバランスを考えて
食事をしよう

好きなものだけ食べては
いけない理由があります。

ひとつの食べ物には、何種類もの栄養素が含まれています。
その量は、食べ物によって違います。
栄養素は、一種類だけでなく、ほかの栄養素と互いに影響しあっています。
そのため偏った食事を続けると、体にとって必要な栄養素が不足して上手に働けない(健康をそこなう)ことがあります。
「好き嫌いをせずに食べよう」、「いろいろな食べ物をとろう」といわれるのはこのためです。



バランス良く
食べるには？



なにをどれくらい
食べればよいのかを考えよう。

- ☆ 自分にあった栄養の目標量をあらわすのが「食事摂取基準」です。
- ☆ 「食事摂取基準」の目標量を達成するために、食べ物をグループ分けしたのが「6つの食品群」です。
- ☆ 各食品群からどの食べ物をどのくらい食べるとよいかという目安の量が「食品の概量」です。

献立を考える時には
「食事摂取基準(栄養の目標)」
↓
「6つの食品群(食材の分類)」
↓
「食品の概量(食材の量)」
というかたちで食事を組み立てるのがおすすめです。

6つの食品群と概量

おもに体をつくる	1群	男 330g 女 300g 肉、魚、卵、豆腐、大豆
	2群	400g ヨーグルト、チーズ、牛乳、小魚、海藻
おもに体の調子を整える	3群	緑黄色野菜 100g トマト、ピーマン、ほうれんそう、にんじん
	4群	その他の野菜、果物 400g レタス、たまねぎ、しいたけ、みかん
おもにエネルギーになる	5群	男 700g 女 650g 米飯、パン、いも、めん類、砂糖
	6群	男 25g 女 20g バター、油、マヨネーズ