令和8年10月分　学校給食献立予定表

入間市立学校給食センター

日	曜日	主食	おかず	飲料	主な材料名 主に体の組織をつくる(1,2群) たんぱく質・無機質	主に体の調子を整える(3,4群) ビタミン・無機質	主にエネルギーになる(5,6群) 炭水化物・脂質	
1	木	ポークハヤシライス	フレンチサラダ	牛乳	牛乳　豚肉　生クリーム	玉ねぎ　キャベツ　コーン 人参　きゅうり　しめじ にんにく　トマト	精白米　小麦粉　バター なたね油　砂糖	834 26.3 281
2	金	サンマー麺	マーラーカオ 大根ナムル	牛乳	牛乳　豚肉	大根　もやし　白菜　人参 長ねぎ　干しぶどう　にんにく 根生姜	中華麺　でん粉 黒糖蒸しパンミックス バター　砂糖　白ごま なたね油　ごま油	752 29.5 360
5	月	ごはん	鰆の甘辛揚げ 切干大根のサラダ なめこのみそ汁	牛乳	牛乳　鰆　豆腐 赤みそ　白みそ	もやし　キャベツ　なめこ 小松菜　長ねぎ　人参 切干大根	精白米　なたね油　でん粉 ごま油　砂糖	781 31.4 350
6	火	ガパオ風ごはん	ツナサラダ 青菜と春雨のスープ	牛乳	牛乳　鶏肉　ツナ	玉ねぎ　キャベツ　チンゲン菜 きゅうり　人参　ピーマン 根生姜　にんにく　きくらげ	精白米　春雨　なたね油 砂糖　ごま油	773 33.6 314
7	水	A：向原・豊岡・藤沢・東町・西武 **さやま茶揚げパン**	鶏肉のプロヴァンス風 海藻サラダ	牛乳	牛乳　鶏肉　きな粉 うぐいすきなこ サワークリーム　わかめ	玉ねぎ　トマト　キャベツ 人参　コーン　きゅうり しめじ　せん茶　にんにく	ツイストパン　砂糖 なたね油　バター　ごま油	849 29.7 328
		B：黒須・金子・東金子・上藤沢・武蔵 **お茶マーブル食パン**	鶏肉のプロヴァンス風 海藻サラダ	牛乳	牛乳　鶏肉 サワークリーム　わかめ	玉ねぎ　トマト　キャベツ 人参　コーン　きゅうり しめじ　にんにく	お茶マーブル食パン 砂糖　なたね油　バター ごま油	718 27.0 318
8	木	わかめラーメン	塩キャラメルポテト キャベツときゅうりの さっぱり和え	牛乳	牛乳　豚肉　わかめ	キャベツ　メンマ　きゅうり コーン　長ねぎ　人参	中華麺　さつま芋　砂糖 なたね油　バター	782 28.8 315
9	金	体育祭がんばれ献立 カレーライス	ＷＩＮナーソテー	牛乳	牛乳　鶏肉　ウィンナー	玉ねぎ　キャベツ　小松菜 コーン　人参　にんにく 根生姜	精白米　じゃが芋　小麦粉 バター　なたね油	782 29.1 320
13	火	ごはん	鶏肉とうずら卵のさっぱり煮 ゆかりふりかけ 小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳　鶏肉　うずら卵 生揚げ　赤みそ　白みそ	大根　こんにゃく　小松菜 えのきたけ　赤しそ　にんにく	精白米　砂糖　白ごま なたね油	732 36.4 392
14	水	★茶飯	塩肉じゃが ツナと野菜のごま酢和え	牛乳	牛乳　豚肉　ツナ	玉ねぎ　白滝　小松菜　人参 切干大根	精白米　じゃが芋　塩麹 白ごま　砂糖　なたね油	753 29.3 355
15	木	カレー南蛮	大学芋 おひたし	牛乳	牛乳　豚肉　油揚げ	玉ねぎ　もやし　小松菜　人参 長ねぎ	地粉うどん　さつま芋 砂糖　小麦粉　なたね油 バター　黒ごま	860 25.8 384
16	金	とり梅そぼろごはん	変わりきんぴら すまし汁	牛乳	牛乳　鶏肉　豚肉 かまぼこ	ごぼう　こんにゃく　小松菜 人参　れんこん　長ねぎ 梅干し　根生姜	精白米　砂糖　なたね油	718 32.9 319
19	月	ごはん	マーボー豆腐 ひじきの中華風サラダ	牛乳	牛乳　豆腐　豚肉 赤みそ　ひじき	大根　小松菜　人参　長ねぎ にら　根生姜　にんにく	精白米　でん粉　なたね油 砂糖　ごま油	698 33.4 433
20	火	クロワッサン	ミートソースペンネ ごま風味野菜サラダ	牛乳	牛乳　豚肉	玉ねぎ　もやし　キャベツ きゅうり　人参　にんにく 生マッシュルーム　トマト	クロワッサン　マカロニ ごま油　パン粉　なたね油 砂糖　白ごま	706 30.9 307
21	水	ごはん	里芋のそぼろ煮 のりのつくだ煮 沢煮椀	牛乳	牛乳　鶏肉　赤みそ 白みそ　のり	玉ねぎ　ごぼう　こんにゃく 長ねぎ　小松菜　人参	精白米　里芋　なたね油 砂糖　でん粉	733 29.1 330
22	木	A：向原・豊岡・藤沢・東町・西武 ~~バターロール~~ → **ロールパン**	鯵のカレーパン粉焼き ジュリエンヌスープ **ヨーグルト**	牛乳	牛乳　鯵　ベーコン ヨーグルト	キャベツ　玉ねぎ　人参 パセリ	~~バターロール~~　パン粉 オリーブ油　なたね油 ロールパン	739 35.0 340
		B：黒須・金子・東金子・上藤沢・武蔵 **塩味ピラフ**	鯵のカレーパン粉焼き ジュリエンヌスープ	牛乳	牛乳　鯵　ベーコン 鶏肉	キャベツ　玉ねぎ　人参 パセリ　コーン 生マッシュルーム	精白米　パン粉 オリーブ油　なたね油	787 40.7 321
23	金	十三夜献立 肉汁うどん	白玉ぜんざい 大根と水菜のピリ辛漬け	牛乳	牛乳　豚肉　あずき 油揚げ	大根　長ねぎ　水菜　人参	地粉うどん　白玉団子 砂糖　ごま油　なたね油	796 31.0 353
26	月	体育祭振替休日						
27	火	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜とじゃこのふりかけ もずくのみそ汁	牛乳	牛乳　豚肉　かまぼこ ちりめんじゃこ　白みそ 赤みそ　もずく	小松菜　人参 長ねぎ　根生姜	精白米　白ごま　なたね油 ごま油　砂糖	736 38.6 450
28	水	黒パン	さつま芋のクリーム煮 水菜サラダ	牛乳	牛乳　鶏肉　生クリーム	玉ねぎ　キャベツ 人参　水菜　きゅうり	黒パン　さつま芋　小麦粉 バター　なたね油　白ごま 砂糖	842 25.5 430
29	木	ごはん	ホンシャオ豆腐 塩味ナムル	牛乳	牛乳　生揚げ 豚肉　赤みそ	白菜　もやし　小松菜 チンゲン菜　たけのこ　人参 根生姜　にんにく　長ねぎ	精白米　でん粉　なたね油 ごま油　砂糖	720 35.4 549
30	金	子どもパン	焼きそば フルーツポンチ	牛乳	牛乳　豚肉 寒天　あおさ	もやし　キャベツ　玉ねぎ 白桃　黄桃　りんご ラフランス　人参	中華麺　子どもパン なたね油　砂糖	853 26.5 317

給食回数　《20回》

今月の入間市産食材（予定）：せん茶、長ねぎ、小松菜



7日(水)と22日(木)の献立ついて

7日(水)と22日(木)は献立が2種類となっており、全中学校をAとBの2グループに分けて提供します。翌月には、献立が入れ替わります。それに伴い、右のとおり平均栄養量が異なりますのでご了承ください。

平均栄養量【A：向原・豊岡・藤沢・東町・西武】	772 30.9 361
平均栄養量【B：黒須・金子・東金子・上藤沢・武蔵】	768 32.8 360

※都合により献立を変更することがあります。また、使用する食材・調味料を全て記載しているわけではありません。ご了承ください。