



予定献立表

今月の目標「郷土の食べ物を知ろう」

令和8年度
中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜 日	献立名	主 　　な 　　材 　　料						その他
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品		
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）	
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	乳製品・小魚・海 藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物・ きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実	
2 金	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	えび天入りかき揚げ	えび天、卵			枝豆、干し椎茸、玉ねぎ	さつま芋、小麦粉、で ん粉	油	塩
	磯香和え	かつお節	のり	小松菜、人参	白菜	砂糖		醤油
	みそ汁	厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	もやし、玉ねぎ			煮干（だし用）
5 月	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	里芋コロッケ					里芋コロッケ	油	
	カラフルサラダ			人参	キャベツ、きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒
	A B Cスープ	ウインナー		人参、チンゲン菜、パ セリ	玉ねぎ、セロリー	マカロニ		醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ
【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								
6 火	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さけの漬けステーキ	鮭				砂糖、でん粉	ごま油	醤油、味噌、酒、にんにく
	きんぴら	平天		人参	れんこん	つきごんにやく、砂糖	ごま、油、ごま油	醤油、味噌、とうがらし、だし汁
	沢煮椀	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	干し椎茸、たけのこ、玉ね ぎ、もやし			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお（だし用）
7 水	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	豚肉の竜田揚げ	豚肉				でん粉	油	醤油、酒、味噌、生姜
	煮びたし	大豆粉		さやいんげん	もやし			醤油、味噌
	さつま芋のみそ汁	厚揚げ、味噌	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ	さつま芋		煮干（だし用）
8 木	【目の愛護デー（10月10日）】							
	牛乳		牛乳					
	米粉パン					米粉パン		
	あじのソースかけ	アジフライ				砂糖、でん粉	油	ウスターソース、トマトケチャップ、 味噌
	キャロットラペ	ツナ		人参	玉ねぎ、きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒
9 金	きのこスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、白菜、しめじ、きく らげ、えのきたけ			醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ
	牛乳		牛乳					
	カレー（麦ご飯）	豚肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、枝豆	米、麦、じゃが芋	油	にんにく、塩、胡椒、カレー粉、パーモ ントカレーフレーク、とろけるカ レールウ、醤油、ウスターソース
	ゆで卵	卵						
	ひじき入り野菜炒め	ハム	ひじき	赤パプリカ	キャベツ、コーン	砂糖	油	醤油、胡椒
13 火	牛乳		牛乳					
	ちらし寿司	油揚げ、えび		人参	れんこん、干し椎茸、グリーン ピース	米、砂糖	ごま	酢、塩、酒、醤油、味噌
	きびなごのかりかりフ ライ		きびなごの削りフリ イ				油	
	おかか入り煮びたし	かつお節		チンゲン菜	もやし			醤油、味噌
	のっぺい汁	鶏肉、厚揚げ		人参、ねぎ	大根	じゃが芋、でん粉		酒、醤油、塩、味噌、煮干（だし用）
14 水	冷凍バイン				冷凍バイン			
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さんまのぶり辛焼き	秋刀魚				砂糖	ごま油、ごま	生姜、味噌、醤油、コチジャン、とうが らし
	ゆかり和え			人参、ゆかり	キャベツ			醤油
15 木	魚そうめん汁	魚そうめん		人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			花かつお（だし用）、醤油、塩
	みかん				みかん			
	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	鶏肉のカレー焼き	鶏肉						塩、胡椒、カレー粉、鶏だし
16 金	青のりポテト		青のり			じゃが芋	オリーブ油	塩、胡椒
	チンゲン菜のスープ	肉団子		チンゲン菜、人参	もやし、玉ねぎ、しめじ			鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒
	牛乳		牛乳					
	スパゲッティミートソー ス	牛肉、豚肉、きざみ大 豆、ゼラチン		人参、青ピーマン	玉ねぎ	スパゲッティ	油	塩、生姜、にんにく、トマトケチャッ プ、トマトソース、ウスターソース、 胡椒、赤ワイン
	ウインナー	ウインナー						
16 金	グリーンサラダ				キャベツ、きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒
	ミルクドーナツ					ドーナツ	油	

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品		
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺芋・砂糖	油脂・種実	
19月	毎月19日は食育の日							
	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	チキンカツ	チキンカツ					油	
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	きゅうり、玉ねぎ			塩、胡椒
	1食用卵不使用マヨネーズ						卵不使用マヨネーズ	
	コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリー、レタス	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし
20火	第1回おいしい給食グランプリ～給食のみそ汁作っちゃおう～ 受賞作品「せんべい汁」 受賞名「自衛隊でも好評・せんべいパンサイ」賞							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さばの塩焼き	鯖						塩
	大根の旨煮	平天		人参、さやいんげん	大根	砂糖	油	醤油、酒、だし汁
	せんべい汁	鶏肉、高野豆腐、味噌		人参	ごぼう、白ねぎ	せんべい、糸こんにゃく、麴		酒、塩、醤油、花かつお（だし用）
21水	毎月 第3水曜日は【水産の日】							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ホキフライ	ホキフライ					油	
	大豆の磯煮	大豆、鶏肉	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう	砂糖	油、ごま油	鶏だし、醤油、味噌、だし汁
	はんぺん汁	はんぺん、油揚げ	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			塩、醤油、花かつお（だし用）
22木	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	チーズオムレツ	チーズオムレツ						
	じゃが芋のソテー	ツナ		人参	黄パプリカ	じゃが芋	油	酢、塩、胡椒、コンソメ
	キャベツのスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリー、キャベツ			醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ
	いちごジャム					いちごジャム		
23金	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	春巻き	春巻き					油	
	ハリハリサラダ			人参	切干大根、きゅうり	砂糖		酢、醤油、塩
	麻婆豆腐	カット絹厚揚げ、豚肉、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸	砂糖、でん粉	油、ごま油	にんにく、生姜、酒、醤油、トウバンジャン、オイスターソース、中華だし
26月	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	ささみのムニエル	ささみ				小麦粉	オリーブ油、油	塩、胡椒
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし、枝豆		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし
	ボークビーンズ	大豆、豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	油	酒、トマトピューレ、トマトケチャップ、シチューミックス（ビーフ用）、塩、ウスターソース、鶏だし
27火	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ					油	
	しらす和え	かつお節	ちりめん	小松菜	白菜	砂糖		醤油、味噌
	ふしめん汁	油揚げ	わかめ	人参	玉ねぎ、干し椎茸	ふしめん		花かつお（だし用）、醤油、塩
	ブルーベリーゼリー					ゼリー		
28水	日本全国味めぐり「東京都」							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さわらの桑都焼き	鰯、味噌					マヨネーズ	酒、塩、抹茶
	おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ	砂糖		醤油、味噌
	ちゃんこ鍋	鶏肉、豆腐		人参、ねぎ	白菜、干し椎茸、もやし		ごま油	生姜、酒、醤油、塩、鶏だし、花かつお（だし用）
29木	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉					油	白ワイン、粒入りマスタード、醤油、塩
	切干大根のオイスターソース炒め			人参、にら	切干大根、干し椎茸		油、ごま油	酒、醤油、オイスターソース、味噌
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、セロリー			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし
30金	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ぶりの和風あんかけ	鰯				でん粉、砂糖	油	醤油、酒、味噌
	アーモンド和え			チンゲン菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油、味噌
	芋炊き	県産油揚げ、鶏肉		人参、ねぎ	大根、ごぼう、干し椎茸	里芋、角切りこんにゃく、砂糖		醤油、味噌、煮干（だし用）

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。

おいしい給食グランプリ

♡ 受賞作品「せんべい汁」

♡ 受賞名「自衛隊でも好評・せんべいパンサイ」賞

レシピはこちらから →

