

令和8年度

10月 献立予定表

取手市立 中学校

日曜日	曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal)	食塩 (グラム)	
			主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる				その他の材料(調味料など)
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質			
毎日		牛乳		牛乳							
5月		ごはん					ごはん				
		鮭のきのこソースがけ	鮭			えのきたけ しめじ スイートコーン	でんぶん	バター 油	塩 こしょう 酒 しょうゆ	782 2.1	
		粉ふきいも		青のり			じゃがいも		塩		
		肉だんご入りみそ汁	豚肉 みそ		にんじん	しょうが ねぎ だいこん ごぼう	でんぶん こんにゃく		塩 こしょう 削り節		
6火		ソフトめん					ソフトめん				
		きつね汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	しいたけ ねぎ			しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 昆布	789 3.0	
		竹輪の天ぷら	竹輪 卵				小麦粉	油			
		キャベツのごまあえ				キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ		
7水		麦ごはん					ごはん 大麦				
		ハッシュドボーク	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	砂糖	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン	820 2.5	
		ツナと大根のサラダ(コーンクリーミードレッシング)	ツナ		水菜	だいこん スイートコーン			★コーンクリーミードレッシング		
	8木		リ ク エ ス ト 献 立 戸 頭 中								
		わかめごはん					★わかめごはん			893 3.1	
		鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒		
		春雨サラダ(サラダのたれ)	ハム			きゅうり	春雨 砂糖	ごま	しょうゆ 酢		
		みそワタンスープ	みそ		にら	しいたけ もやし ねぎ	★ワタンスープ		しょうゆ がらスープ		
		フローズンヨーグルト		★フローズンヨーグルト							
9金		ごはん					ごはん				
		豚肉のピリ辛炒め	豚肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 豆板醤	767 2.3	
		ざくざくキャベツ			豆苗	キャベツ		油	しょうゆ		
		塩麹汁	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ			塩麹 塩 しょうゆ みりん 削り節		
13火		ごはん					ごはん				
		揚げぎょうざ					★ぎょうざ	油		840 2.6	
		えびと豆腐のチリソース	えび 豆腐			しょうが にんにく たまねぎ	でんぶん	油	塩 酒 豆板醤 ケチャップ しょうゆ		
		チンゲンサイのスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ しょうが	でんぶん		しょうゆ 塩 酒 がらスープ		
14水		麦ごはん					ごはん 大麦				
		カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ	846 2.3	
		青菜とベーコンのサラダ(塩レモンドレッシング)	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ レモン	砂糖	油	塩		
	15木		コッペパン					コッペパン			
		チョコクリーム					★チョコクリーム			938 3.1	
		さばのトマトソースかけ	さば		トマト	にんにく たまねぎ しめじ	小麦粉 砂糖	油	塩 こしょう ワイン		
		じゃがいものソテー	ソーセージ				じゃがいも	油	塩 こしょう		
		白菜のクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい マッシュルーム	小麦粉	バター 油	塩 こしょう がらスープ		
16金		ごはん					ごはん				
		ビビンバ(肉みそ)	豚肉 ★大豆ミート みそ			しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒	799 2.6	
		(ナムル)			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢		
		トック	鶏肉		にんじん にら	ねぎ しいたけ	トック		しょうゆ 塩 こしょう がらスープ		
19月		ごはん					ごはん				
		メンチカツ(ソース)	★メンチカツ					油	中濃ソース ウスターソース	901 3.3	
		切り干し大根の煮物	さつま揚げ		にんじん	切り干し大根 しいたけ 枝豆	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒		
		しらすのかき玉汁	卵	しらす干し	にんじん こまつな	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ みりん 塩 削り節		
20火		みそラーメン(中華めん)					中華めん				
		(みそラーメンスープ)	豚肉 なると みそ		にんじん	キャベツ ねぎ スイートコーン にんにく しょうが			豆板醤 しょうゆ がらスープ 豚骨スープ	750 4.4	
		にらまんじゅう					★にらまんじゅう				
		パンパンジー(パンパンジーのたれ)	ささみ			きゅうり もやし ねぎ しょうが	砂糖	ごま	豆板醤 しょうゆ 酢		
		豆乳プリン	★豆乳プリン								
21水		S D G s (持続可能な開発目標) 献立 12. つくる責任 つかう責任 を考える									
		麦ごはん					ごはん 大麦			878 2.0	
		あじたつ揚げ	あじ			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん		
		五目豆	大豆 さつま揚げ		にんじん	ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん 削り節		
		みそ汁	油揚げ みそ		水菜	たまねぎ	さつまいも		削り節		
22木		セサミトースト					食パン 砂糖	バター ごま			
		ポトフ	鶏肉 ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		塩 こしょう がらスープ	771 3.0	
		ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ		
	23金		ごはん					ごはん			
		ブルコギ	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	砂糖	油	酒 しょうゆ コチュジャン	791 2.5	
		わかめスープ	かまぼこ	わかめ		たけのこ えのきたけ ねぎ			しょうゆ 塩 こしょう がらスープ		
	26月		ごはん					ごはん			
		鶏の香味ソースがけ	鶏肉			ねぎ しょうが	でんぶん 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ 酢 オイスターソース	882 2.5	
		吹き寄せ煮	豚肉		にんじん	たけのこ	さといも 麩 砂糖		しょうゆ 酒 みりん		
		なめこ汁	豆腐 みそ		こまつな	なめこ ねぎ			削り節		
	27火		ソース焼きそば	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ もやし	中華めん	油		焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう
		かにかまスープ	かに風味かまぼこ 生揚げ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ			しょうゆ 塩 酒 こしょう がらスープ	756 3.3	
		蒸しパン					★蒸しパン				
	28水		【日本の食べ物の旅 青森県】								
		ごはん					ごはん			788 1.9	
		豚肉のりんごしょうが炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが りんご		油	酒 みりん しょうゆ		
		ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング		
		せんべい汁	油揚げ		にんじん こまつな	しいたけ まいたけ ねぎ	かやきせんべい こんにゃく		しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節		
29木		読書週間 献立 「天の台所」から									
		ごはん					ごはん			794 1.9	
		ミートボールトマトカレー	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん じゃがいも 砂糖		塩 こしょう トマトジュース ウスターソース カレールウ がらスープ デミグラスソース		
		グリーンサラダ(香味たまねぎドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり			★香味たまねぎドレッシング		
30金		麦ごはん					ごはん 大麦				
		いわしのかば焼き	★いわし開きでんぶん付き			しょうが	砂糖 でんぶん	油	しょうゆ 酒	821 2.1	
		菊花和え(たれ)	ささみ		こまつな	はくさい 菊			酢 しょうゆ みりん 削り節		
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく	油	削り節		

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。

* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。

◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

読書週間献立「天の台所」を紹介します。

「天の台所」は料理や家族との関りを通して、人とのつながりや温かさを感じられるお話です。料理を作る楽しさや誰かと一緒に食べることの大切さも伝わってきます。読んでいると心が温くなる一冊です！ ぜひ読んでみてください！（紹介文:取手第二中学校 1年生徒）

栄 養 素	基 準 量	10月の平均
エネルギー(kcal)	830	821
食 塩(g)	2.5	2.6