



ねん ど がつ がっこうきゅうしよくこんだてひょう
2026年度10月 学校給食献立表

まつさかししいなん・いいたかがつこうきゅうしよく
阪南市飯南・飯高学校給食センター 中学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	食 品 名			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			主に体の組織を作る 赤 (たんぱく質・無機質)	主に体の調子を整える 緑 (ビタミン)	主にエネルギーになる 黄 (炭水化物・脂質)		
1	木	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう がたにく ツナ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな こんにやく とうもろこし きゅうり	こめ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	731	27.7
2	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き チンゲンサイのごま和え 僧兵汁	ぎゅうにゅう さば みそ がたにく あぶらあげ	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく	こめ さとう ごま	736	35.0
5	月	飯南中学校の給食委員が「給食時間をもっと楽しんでもらえるように」と考えたカレーが登場します。“お宝”って何だ！？ 当日をお楽しみに☆					
		みつけだせ！お宝カレー 牛乳 ひじきサラダ 	ぎゅうにゅう とり にく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	747	29.3
6	火	米粉入りパン 牛乳 さわらの香草焼き キャロットサラダ はたけしめじと白いんげん豆のスープ	ぎゅうにゅう さわら ツナ とり にく とうにゅう しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ はたけしめじ パセリ バジル	パン ノンエッグマヨネーズ パンこ バター さとう かたくりこ	782	39.8
7	水	ごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 小松菜と油揚げの和え物	ぎゅうにゅう とり にく こおりどうふ あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく きりぼしだいこん キャベツ こまつな	こめ さとう あぶら ごまあぶら	749	31.0
8	木	ごはん 牛乳 ちくわのしょうが入り天ぷら キャベツとたくあん和え物 沢煮椀	ぎゅうにゅう ちくわ がたにく	しょうが キャベツ だいこん にんじん たまねぎ たけのこ もやし ねぎ	こめ てんぷらこ あぶら ごま	713	26.3
9	金	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 中華風和え物	ぎゅうにゅう とうふ がたにく ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ もやし	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	743	31.5
13	火	揚げパン 牛乳 大根のポトフ 青じそ風味の海そうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ツナ わかめ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし	パン あぶら ぶどうとう じゃがいも ドレッシング	737	29.1
14	水	ごはん 牛乳 あじの粒コーン焼き チンゲンサイの和え物 いも煮	ぎゅうにゅう あじ ツナ ぎゅうにく	しょうが とうもろこし もやし チンゲンサイ にんじん だいこん がなしめじ こんにやく ねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう さといも	732	33.5
15	木	はたけしめじの炊きこみごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ キャベツのしそマヨ和え とり肉と小松菜のすまし汁	ぎゅうにゅう ツナ こんぶ いわし とり にく	にんじん はたけしめじ キャベツ しそ しょうが たまねぎ こまつな	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	767	29.8
16	金	ごはん 牛乳 厚揚げのカレー炒め 春雨スープ	ぎゅうにゅう あつあげ がたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	746	29.2
19	月	ごはん 牛乳 さけの南部焼き キャベツの塩昆布和え かしのすき焼き風	ぎゅうにゅう さけ こんぶ とり にく とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ こんにやく	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら ふ	733	38.5
20	火	コッペパン 牛乳 とり肉のクリームシチュー 小松菜とコーンのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とり にく ツナ	にんじん がなしめじ たまねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	パン あぶら じゃがいも ベシヤメルソース さとう ゼリー	743	28.2
21	水	ごはん 牛乳 五目焼きビーフン キャベツの塩昆布和え 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう がたにく さつまあげ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ にら もやし とうもろこし	こめ ビーフン あぶら ごまあぶら かたくりこ	738	25.7
22	木	ちゃちゃもランチ (園床センターで育てられた生のあらげきくらげが、八宝菜に入って登場します。)					
		ごはん 牛乳 きくらげとまこもの八宝菜  小魚入りフリッピース  小魚入りフリッピース	ぎゅうにゅう がたにく うずらたまご だいず かえり にぼし	たまねぎ にんじん きくらげ まこもだけ はくさい	こめ あぶら かたくりこ さとう	779	33.0
23	金	和食の日 (十五夜の次に美しい月が見られる「十三夜」の行事食が登場します。別名栗名月とよばれ、栗をお供えする風習があります。)					
		さつまいもと栗のごはん 牛乳 たらの野菜あんかけ 豚汁 	ぎゅうにゅう たら がたにく とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにやく だいこん	こめ くり さつまいも かたくりこ あぶら さとう	746	31.9
26	月	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまネーズ和え	ぎゅうにゅう がたにく ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	734	25.4
27	火	黒糖パン 牛乳 チキンのフレーク焼き フレンチサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とり にく チーズ ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ	パン コーンフレーク さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ オリーブオイル あぶら	768	35.6
28	水	ごはん 牛乳 ホイコーロー もやしのスープ	ぎゅうにゅう がたにく あつあげ みそ ベーコン	キャベツ にんじん にんにく にら たまねぎ もやし チンゲンサイ	こめ あぶら さとう かたくりこ	735	29.6
29	木	ガバオライス 牛乳 切干大根とほうれんそうの 和え物 和洋の梨ゼリー	ぎゅうにゅう がたにく だいず ツナ	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん ピーマン とうもろこし たまねぎ バジル きりぼしだいこん	こめ ごまあぶら さとう ごま ゼリー	728	28.3
30	金	ごはん 牛乳 まぐろみそカツ ゆでキャベツ けんちん汁	ぎゅうにゅう まぐろ みそ とうふ	キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	799	32.4

※ 材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。