# 学校給食センター設備の故障による給食献立の変更

令和8年度　　10月　　予定献立表　（中学校）　　関市学校給食センター

使い捨て手袋で配る日　　スプーンがつく日

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 卵除去食 |
| フライかぼちゃ<br>ヨーグルト<br>明宝ソーセージ<br>トマトソースかけ<br>のり<br>ふりかけ<br>麦ごはん | 中華麺<br>かき揚げ<br>みそ<br>ラーメン汁<br>牛肉とごぼう<br>の炒め煮 | だいこんサラダ<br>照り焼きチキン<br>コッペパン<br>米粉豆乳<br>かぼちゃシチュー | 日本味めぐり給食　熊本県<br>もやしとキャベツの赤しそあえ<br>味付け<br>のり<br>がね（さつまいもの天ぷら）<br>根菜たっぷり<br>麦ごはん<br>みそ汁 | 親子丼の具<br>あゆの開き揚げ<br>しょうがだれ<br>麦ごはん<br>すまし汁 |
| 26 | 27 | 28 | 29 卵除去食 | 30 乳除去食 |
| わかめサラダ<br>和風<br>ドレッシング<br>ポテトグラタン<br>麦ごはん<br>カレーライス（乳なし） | 豆乳プリンタルト<br>さといもと豚肉の五平だれ<br>秋の香り<br>五目ごはん<br>ゆば入り<br>すまし汁 | ブロッコリーの<br>おかかあえ<br>ソースハムカツ<br>コッペパン<br>元気が出る<br>栄養スープ | 友禅ごはんの具<br>さわらの西京みそ焼き<br>白菜とさつまいもの<br>麦ごはん<br>みそ汁 | 上之保小リクエスト献立<br>きんぴらごぼう<br>ささみのから揚げ<br>ゆずソース<br>麦ごはん<br>バター香る<br>どさんこ汁 |

# 学校給食センター設備の故障による給食献立の変更

≪2026年10月分　学校給食　献立及び材料表≫　　中学校　　関市学校給食センター　　（単位：グラム）

| 日 | 10月19日 月 | | 10月20日 火 | | 10月21日 水 | | 10月22日 木 | | 10月23日 金 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立及び材料（中学校） | 麦ごはん | | 中華麺 | | コッペパン | | 麦ごはん | | 麦ごはん | |
| | 精米 | 90 | 中華麺 | 220 | 普通パン（粉75g） | 75 | 精米 | 90 | 精米 | 90 |
| | 米粒麦 | 9 | 牛乳200ml | | 牛乳200ml | | 米粒麦 | 9 | 米粒麦 | 9 |
| | 牛乳200ml | | 牛乳200ml | 206 | 牛乳200ml | 206 | 牛乳200ml | | 牛乳200ml | |
| | 牛乳200ml | 206 | かき揚げ | | 照り焼きチキン | | 牛乳200ml | 206 | 牛乳200ml | 206 |
| | 明宝ソーセージ・トマトソースかけ | | 大豆入りかき揚げ | 50 | 鶏もも肉 | 60 | がね（さつまいもの天ぷら） | | あゆの開き揚げ　しょうがだれ | |
| | 明宝ソーセージ | 30 | なたね油 | 5 | おろしにんにく | 0.3 | さつまいも | 40 | あゆ開きかたくり粉付き | 30 |
| | トマト | 6.25 | みそラーメン汁 | | おろししょうが | 0.3 | きざみしょうが | 0.5 | なたね油 | 3 |
| | トマトケチャップ | 3.75 | 水 | 162.5 | こいくちしょうゆ | 3 | 上白糖 | 0.3 | 上白糖 | 2 |
| | ウスターソース | 2.5 | にんじん | 12.5 | 料理酒 | 1 | 天ぷら粉 | 7 | こいくちしょうゆ | 2.5 |
| | 上白糖 | 0.875 | えのきたけ | 12.5 | みりん風調味料 | 1 | 水 | 9 | みりん | 1 |
| | フライかぼちゃ | | ミックスみそ | 6 | 上白糖 | 1 | なたね油 | 6 | おろししょうが | 0.8 |
| | かぼちゃ | 62.5 | みそラーメンスープの素 | 13.75 | 米粉 | 0.8 | 根菜たっぷりみそ汁 | | かたくり粉 | 0.2 |
| | かたくり粉 | 6.25 | キャベツ | 37.5 | なたね油 | 0.3 | なたね油 | 0.3125 | 水 | 2 |
| | なたね油 | 6.25 | ねぎ | 6.25 | 米粉豆乳かぼちゃシチュー | | 鶏むね肉 | 18.75 | すまし汁 | |
| | 塩 | 0.25 | 牛肉とごぼうの炒め煮 | | なたね油 | 0.625 | にんじん | 12.5 | 水 | 162.5 |
| | ヨーグルト（中のみ） | | なたね油 | 0.3125 | たまねぎ | 37.5 | だいこん | 18.75 | さば節だしパック | 1.875 |
| | ヨーグルト | 50 | 牛もも肉 | 31.25 | じゃがいも | 25 | ごぼう | 10 | だいこん | 25 |
| | のりふりかけ | | おろししょうが | 0.375 | かぼちゃペースト | 25 | さといも | 18.75 | うすくちしょうゆ | 5.75 |
| | のりふりかけ | 2 | ごぼう | 43.75 | スープストック | 1.875 | 水 | 137.5 | なると | 10 |
| | | | 上白糖 | 2.5 | 塩 | 0.375 | 油揚げ | 10 | 乾燥わかめ | 0.625 |
| | | | こいくちしょうゆ | 4 | こしょう | 0.025 | 液体だし | 1.875 | ねぎ | 6.25 |
| | | | みりん風調味料 | 0.625 | 水 | 87.5 | 豆みそ | 10 | 親子丼の具 | |
| | | | こまつな | 10 | 調整豆乳 | 37.5 | もやしとキャベツの赤しそあえ | | なたね油 | 0.3125 |
| | | | | | むき枝豆 | 3.75 | りょくとうもやし | 37.5 | 鶏むね肉 | 12.5 |
| | | | | | 米粉 | 3.75 | キャベツ | 18.75 | にんじん | 8.75 |
| | | | | | 溶き水 | 12.5 | 赤しそ粉 | 0.75 | たまねぎ | 26.25 |
| | | | | | だいこんサラダ | | 塩 | 0.125 | 乾しいたけ | 1.25 |
| | | | | | だいこん | 25 | 味つけのり | | 水 | 52.5 |
| | | | | | にんじん | 12.5 | 味付けのり | 1.2 | 上白糖 | 1.75 |
| | | | | | こまつな | 6.25 | | | 塩 | 0.2625 |
| | | | | | とうもろこし | 8.75 | | | こいくちしょうゆ | 3.5 |
| | | | | | うすくちしょうゆ | 2.5 | | | 液体だし | 0.875 |
| | | | | | 穀物酢 | 1.875 | | | 高野豆腐 | 6.25 |
| | | | | | なたね油 | 0.25 | | | 液卵 | 17.5 |
| | | | | | 上白糖 | 1.875 | | | | |
| | エネルギー | 塩分 | エネルギー | 塩分 | エネルギー | 塩分 | エネルギー | 塩分 | エネルギー | 塩分 |
| | 728 | 1.5 | 791 | 3.9 | 722 | 3.9 | 723 | 2 | 686 | 3 |

| 日 | 10月26日 月 | | 10月27日 火 | | 10月28日 水 | | 10月29日 木 | | 10月30日 金 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立及び材料（中学校） | 麦ごはん | | 秋の香り五目ごはん | | コッペパン | | 麦ごはん | | 麦ごはん | |
| | 精米 | 90 | なたね油 | 0.3125 | 普通パン（粉75g） | 75 | 精米 | 90 | 精米 | 90 |
| | 米粒麦 | 9 | おろししょうが | 0.625 | 牛乳200ml | | 米粒麦 | 9 | 米粒麦 | 9 |
| | 牛乳200ml | | 乾しいたけ | 1.25 | 牛乳200ml | 206 | 牛乳200ml | | 牛乳200ml | |
| | 牛乳200ml | 206 | ごぼう | 18.75 | ソースハムカツ | | 牛乳200ml | 206 | 牛乳200ml | 206 |
| | ポテトグラタン | | にんじん | 12.5 | ハムカツ | 50 | さわらの西京みそ焼き | | ささみのから揚げゆずソース | |
| | ポテトグラタン | 50 | 蒸し栗 | 10 | なたね油 | 5 | さわら西京みそ漬け | 60 | 鶏ささみ | 50 |
| | カレーライス（乳なし） | | まぐろ油漬け | 12.5 | 上白糖 | 1.25 | 白菜とさつまいものみそ汁 | | 料理酒 | 1.5 |
| | なたね油 | 0.3125 | 水 | 111.25 | トマトケチャップ | 2.5 | 水 | 137.5 | かたくり粉 | 5 |
| | おろしにんにく | 0.625 | 上白糖 | 1.25 | ウスターソース | 2.5 | しめじ | 12.5 | なたね油 | 4 |
| | 豚もも肉 | 25 | こいくちしょうゆ | 7.5 | 減塩しょうゆ | 1.25 | さつまいも | 18.75 | 上白糖 | 2.5 |
| | たまねぎ | 50 | 料理酒 | 1.25 | 水 | 2.5 | 白菜 | 25 | こいくちしょうゆ | 2.5 |
| | 炒めたまねぎ | 12.5 | 液体だし | 0.625 | 元気が出る栄養スープ | | 豆腐 | 12.5 | みりん | 1 |
| | にんじん | 12.5 | アルファ化米 | 62.5 | なたね油 | 0.375 | 液体だし | 1.375 | ゆず果汁 | 1 |
| | じゃがいも | 37.5 | 牛乳200ml | | 牛もも肉 | 12.5 | 米みそ | 10 | バター香るどさんこ汁 | |
| | 水 | 112.5 | 牛乳200ml | 206 | たまねぎ | 31.25 | 溶き水 | 16.25 | なたね油 | 0.25 |
| | チャツネ | 2.5 | さといもと豚肉の五平だれ | | じゃがいも | 25 | 友禅ごはんの具 | | おろしにんにく | 0.125 |
| | ウスターソース | 3.75 | 豚もも肉角切り | 37.5 | さつまいも | 25 | 上白糖 | 2.5 | おろししょうが | 0.125 |
| | 米粉カレールウ | 18.75 | 料理酒 | 1.25 | 大豆水煮 | 12.5 | 料理酒 | 5 | 豚もも肉 | 12.5 |
| | 溶き水 | 32.5 | おろししょうが | 0.625 | コンソメ | 1.875 | うすくちしょうゆ | 3.75 | たまねぎ | 18.75 |
| | 米粉 | 0.375 | かたくり粉 | 6.25 | こしょう | 0.025 | おろししょうが | 1 | じゃがいも | 31.25 |
| | わかめサラダ | | さといも | 25 | こいくちしょうゆ | 0.625 | 鶏ミンチ | 25 | 水 | 137.5 |
| | 乾燥わかめ | 1.25 | かたくり粉 | 5 | 水 | 137.5 | にんじん | 43.75 | りょくとうもやし | 12.5 |
| | きゅうり | 12.5 | なたね油 | 6.25 | パセリ粉 | 0.0125 | いり卵 | 18.75 | 豆腐 | 25 |
| | だいこん | 37.5 | こいくちしょうゆ | 3.125 | ブロッコリーのおかかあえ | | みつば | 6.25 | とうもろこし | 6.25 |
| | 和風ドレッシング | | 上白糖 | 3.75 | ブロッコリー | 50 | | | こいくちしょうゆ | 2.5 |
| | 個食和風ドレッシング | 10 | 料理酒 | 1.25 | 花かつお | 0.625 | | | 液体だし | 1.5 |
| | | | みりん | 1.875 | こいくちしょうゆ | 2.5 | | | ミックスみそ | 8.75 |
| | | | ねりごま | 1.875 | 上白糖 | 0.625 | | | 溶き水 | 17.5 |
| | | | すりごま | 0.625 | | | | | 無塩バター | 0.625 |
| | | | 水 | 3.125 | | | | | きんぴらごぼう | |
| | | | ゆば入りすまし汁 | | | | | | なたね油 | 0.25 |
| | | | 水 | 175 | | | | | ごぼう | 37.5 |
| | | | ゆば | 12.5 | | | | | にんじん | 12.5 |
| | | | うすくちしょうゆ | 5.75 | | | | | こんにゃく | 11.25 |
| | | | 液体だし | 1.875 | | | | | 上白糖 | 2.25 |
| | | | いちょう型かまぼこ | 12.5 | | | | | こいくちしょうゆ | 3.75 |
| | | | ねぎ | 10 | | | | | みりん風調味料 | 0.625 |
| | | | 豆乳プリンタルト | | | | | | 水 | 3.75 |
| | | | 豆乳プリンタルト | 22 | | | | | ごま油 | 0.125 |
| | エネルギー | 塩分 | エネルギー | 塩分 | エネルギー | 塩分 | エネルギー | 塩分 | エネルギー | 塩分 |
| | 729 | 3.4 | 756 | 3.4 | 738 | 3.7 | 735 | 3.1 | 729 | 2.9 |

変更のある
　〇料理名
　〇食材
が赤字で表示されています。

作成　2026年10月16日

＊エネルギーの単位はkcalです。
＊塩分の単位はgです。

＊食材の分量は、中学校の分量になっています。
＊入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合もありますので、ご了承下さい。
＊学校給食は、学校給食地産地消推進事業により、県・市・JA中央会の一部助成を受けています。
＊学校給食費の保護者負担はありません。
＊学校給食で使用する加工食品の原材料についての明細は関市ホームページでお知らせしています。
＊X（旧twitter）で給食献立写真を掲載しています。
＊ご意見、ご不明な点などありましたら、関市学校給食センターまでご連絡ください。（0575-22-3588）

ホームページ　　X（旧twitter）