

令和8年度 10月の献立表（中学生用）

砂川市学校給食センター

日曜			献立名			材料			日曜			献立名			材料																																																								
・牛乳は毎日つきます。 ・都合により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 ・日にちの下にスプーンマークがついている日は、スプーンがつきます。 ・お箸は毎日洗って清潔なものを持参しましょう。 ・献立の中で作ってみたいメニューがあればお気軽に給食センターまでご連絡ください。(TEL:52-2229) 10月は「食品ロス削減月間」です。1人ひとりのもったいないが、地球の未来を守る力になるよ。									今月の地元食材  お米 砂川・奈井江・浦臼産  上原ポーク 砂川産  干し椎茸 奈井江産  玉ねぎ 砂川産  きゅうり 砂川産  じゃが芋 浦臼産 									【 今月の平均栄養価 】 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>10月平均</td><td>806kcal</td><td>32.1g</td><td>27.4g</td><td>3.1g</td></tr><tr><td>基準栄養所要量</td><td>830kcal</td><td>26.9～41.5g</td><td>18.5～27.7g</td><td>2.5g</td></tr></table> <table><tr><th></th><th>カルシウム</th><th>鉄分</th><th>食物繊維</th></tr><tr><td>10月平均</td><td>381mg</td><td>4g</td><td>6g</td></tr><tr><td>基準栄養所要量</td><td>450mg</td><td>4.5g</td><td>7g</td></tr></table>										エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	10月平均	806kcal	32.1g	27.4g	3.1g	基準栄養所要量	830kcal	26.9～41.5g	18.5～27.7g	2.5g		カルシウム	鉄分	食物繊維	10月平均	381mg	4g	6g	基準栄養所要量	450mg	4.5g	7g	1木 ■#ココアパン 小麦、乳、ココア △■#キャベツのクリームスープ 玉葱、キャベツ、じゃが芋、人参、ベーコン(豚肉)、バター、脱脂粉乳、全粉乳、チーズ、ほたてエキス、牛乳、生クリーム、鶏肉エキス、小麦、大豆 ■#野菜コロッケ じゃが芋、人参、玉葱、コーン、いんげん、小麦、大豆 ■#口チキンサラダ もやし、胡瓜、人参、鶏肉、ごま油、小麦、大豆 エネルギー 790 たんぱく質 36.3									2金 ごはん 米 ●#口中華コーンスープ ベーコン(豚肉)、人参、コーン、鶏卵、玉葱、大豆、小麦、鶏肉エキス、ごま油 ■#口肉団子ごまみそだれ(小1個・中2個) 鶏肉、豚肉、玉葱、小麦、大豆、ごま、りんご △#口チンジャオロース 豚肉、たけのこ、ピーマン、人参、しょうが、にんにく、かき汁、小麦、大豆、ごま油 エネルギー 793 たんぱく質 35								
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																																			
10月平均	806kcal	32.1g	27.4g	3.1g																																																																			
基準栄養所要量	830kcal	26.9～41.5g	18.5～27.7g	2.5g																																																																			
	カルシウム	鉄分	食物繊維																																																																				
10月平均	381mg	4g	6g																																																																				
基準栄養所要量	450mg	4.5g	7g																																																																				
5月			ごはん			米			6火			ごはん			米																																																								
850			■#豚肉のねぎみそチーズ焼き			豚肉、長葱、小麦、大豆、チーズ、乳			773			きのこのみそ汁			大根、しめじ、えのきたけ、人参、油揚げ、大豆、昆布、鰹節																																																								
33.5			■#口野菜のごま和え			白菜、胡瓜、ハム(豚肉)、人参、小麦、大豆、ごま			29			■#肉じゃが			豚肉、じゃが芋、玉葱、白滝、人参、いんげん、小麦、大豆																																																								
12月			スポーツの日						13火			ごはん			米																																																								
含まれているアレルギー物質は、次のマークで示しています。									14水									ごはん			米																																																		
卵：●									764									#けんちん汁			豆腐、大根、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、大豆、鰹節、昆布																																																		
えび、かに、ホタテ、かき貝：△									27.5									△#口鶏肉のみそからめ			鶏肉、しょうが、豚肉エキス、小麦、大豆、にんにく、玉葱、かき汁、ごま、ごま油																																																		
牛乳、乳製品：■									807									#白菜のおかか和え			白菜、もやし、削り節(さば、いわし)、小麦、大豆																																																		
小麦粉：#									32.1																																																														
ゴマ：□																																																																							
たこ、いか：◆																																																																							
19月			酢めし(こぎつねごはん)			米			20火			ごはん			米																																																								
844			豚汁			豚肉、じゃが芋、玉葱、豆腐、こんにゃく、ごぼう、人参、長葱、大豆、昆布、鰹節			784			厚揚げとキャベツのみそ汁			キャベツ、厚揚げ、玉葱、長葱、大豆、昆布、鰹節																																																								
36.9			■#いわしのみぞれ煮			いわし、大根、小麦、大豆、さばエキス			31.2			■#砂川ポークチャップスペシャル			豚肉、トマト、玉葱、ウスターソース、小麦、大豆、りんご、チーズ、乳																																																								
			■#こぎつねごはんの具			鶏ひき肉、油揚げ、人参、小麦、大豆						●#口切干大根とツナの和え物			切干大根、人参、胡瓜、まぐろ、大豆油、小麦、大豆、ごま、卵、さばエキス、かつおエキス																																																								
26月			ごはん(ビビンバ丼)			米			27火			ごはん			米																																																								
778			■#口わかめスープ			鶏肉、長葱、春雨、わかめ、大豆、小麦、オニオンパウダー、ごま			27.9			#キャベツとベーコンのスープ			キャベツ、玉葱、ベーコン(豚肉)、人参、鶏肉エキス、大豆、小麦、パセリ																																																								
34.2			■#ビビンバ(肉)			豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、にんにく、しょうが、小麦、そば豆粉						#鶏肉の香草焼き			鶏肉、バジル、パセリ、大豆、小麦																																																								
			■#口ビビンバ(野菜)			切干大根、人参、胡瓜、小松菜、小麦、大豆、ごま油、ごま						ブロッコリーサラダ			ブロッコリー、コーン、ハム(豚肉)、りんご、大豆																																																								