

令和8年度



10月給食予定献立表



中津川市立第一第二中学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
10月10日は目の愛護デー 【目に良い食品】 ・緑黄色野菜 ・ブルーベリー ・魚介類 目を大切にしましょう！	毎日しゃがみ 「家族の食事を作る機会を増やしましょう。」 「毎日、おかずのある朝ごはんを食べましょう。」	歯や口によいマーク うす味の工夫マーク 旬の食べ物マーク 野菜いっぱいマーク	1日 エネルギー 813 タンパク質 33.1 脂肪 27.3 塩分 2.8 ささみの天ぷら 煮びたし うどん 1食チーズ	2日 エネルギー 820 タンパク質 29.0 脂肪 25.5 塩分 2.1 シューマイ わかめのさっぱり和え 麦ごはん 野菜たっぷり麻婆豆腐
5日 エネルギー 821 タンパク質 30.9 脂肪 26.0 塩分 2.2 いわしのかば焼き 筑前煮 麦ごはん みそ汁	6日 エネルギー 866 タンパク質 34.6 脂肪 26.4 塩分 3.4 デミグラスハンバーグ 黒コッペパン ポテトサラダ 豆まめスープ	7日 エネルギー 788 タンパク質 28.7 脂肪 26.3 塩分 2.2 鶏肉の唐揚げ ジャガイモの金平 麦ごはん かき玉汁	8日 エネルギー 868 タンパク質 30.1 脂肪 27.1 塩分 2.8 フライドポテト 大根サラダ 和風スパゲティー	9日 エネルギー 789 タンパク質 33.2 脂肪 19.9 塩分 2.9 さわらの柚庵焼き おひたし 秋の五目ごはん すまし汁
12日 スポーツの日	13日 エネルギー 866 タンパク質 31.3 脂肪 28.5 塩分 2.4 鶏肉とじゃがいもの揚げがらめ 切り干し大根の煮物 麦ごはん かみなり汁	14日 エネルギー 879 タンパク質 32.1 脂肪 25.1 塩分 2.5 のり塩ビーンズ 海藻サラダ カレーライス	15日 エネルギー 863 タンパク質 31.1 脂肪 27.8 塩分 2.1 さんまの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 麦ごはん みそ汁	16日 エネルギー 787 タンパク質 30.7 脂肪 22.9 塩分 2.4 ししゃものもみじ揚げ 肉じゃが 麦ごはん けんちん汁
19日 エネルギー 897 タンパク質 28.2 脂肪 16.4 塩分 2.2 ビビンバ風焼き肉 大根ナムル 麦ごはん フルーツ杏仁風プリン わかめスープ	20日 エネルギー 896 タンパク質 32.4 脂肪 30.1 塩分 2.9 チキンカツ コッペパン ラタトゥイユ 豆乳スープ	21日 エネルギー 882 タンパク質 29.5 脂肪 16.1 塩分 3.1 いかフライのレモン味 磯辺あえ 麦ごはん 根菜汁	22日 エネルギー 858 タンパク質 32.4 脂肪 16.9 塩分 2.7 さつまいも蒸しパン 煮びたし きしめん マスカットゼリー	23日 エネルギー 832 タンパク質 30.7 脂肪 17.2 塩分 3.1 きびなごの唐揚げ 五目豆 栗おこわ お月見汁
26日 エネルギー 790 タンパク質 32.9 脂肪 28.4 塩分 2.9 野菜たっぷり焼き肉 ひじきの煮物 麦ごはん みそ汁	27日 エネルギー 796 タンパク質 31.1 脂肪 26.8 塩分 2.9 いもいもグラタン 食パン 野菜サラダ コンソメスープ	28日 エネルギー 833 タンパク質 30.7 脂肪 29.7 塩分 3.2 タンドリーチキン コールスローサラダ ピラフ かぼちゃのポタージュ	29日 エネルギー 796 タンパク質 27.3 脂肪 30.2 塩分 3.0 春巻き 中華あえ 焼きそば ヨーグルト	30日 エネルギー 792 タンパク質 31.0 脂肪 28.9 塩分 2.0 魚の竜田揚げ 大根サラダ 麦ごはん 実だくさん汁

☆ 市場、材料の都合により献立を変更することがあります。

☆ 毎日洗ったはしを持ってきてください。

☆ エフロンを家庭へ持ち帰ったら、洗った後アイロンをかけましょう。

◆毎月19日は「食育の日」です。

◆学校給食における岐阜県産の米・大豆・野菜・一部の肉や川魚について、学校給食地産地消支援事業により、県・市・JAグループから助成を受けています。