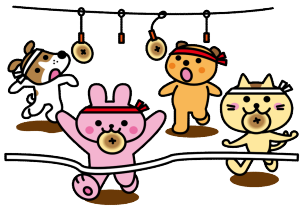


令和8年度10月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

★年間目標★
感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

☆10月の目標☆
旬の食材を知ろう



「実りの秋」がやってきました。今月の給食には、さんま、たちうお、さつまいも、きのこなど、秋に旬をむかえる食材がたくさん使われています。季節を感じながら、「食欲の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」を楽しみ充実した学校生活を送ってください。



★「アレルギー情報」はこちら



岸和田市 中学校 給食献立

検索

月			火			水			木			金		
5			6			7			8			9		
●牛乳			●牛乳			●牛乳			●牛乳			●牛乳		
ごはん			ごはん			クロワッサン			ごはん			ごはん		
■米			■米			■鶏肉のみかんジュース煮			■米			■米		
牛肉とコーンのペッパー炒め			鮭の塩こうじ焼き			鶏肉			竹輪の磯辺揚げ			キャロットピラフ		
●牛肉 ●サラダ油 ●料理酒			●トラウトサーモンの塩こうじ漬け			●鶏肉 ▲みかんジュース ■片栗粉			●竹輪の磯辺揚げ ●油			●米 ●キャロットピラフの素		
▲おろしにんにく ▲バター ●みりん			五目豆			▲たまねぎ ■砂糖			●豚肉 ■砂糖 ●みりん			ハムときこの温マリネ		
▲おろししょうが ▲砂糖 ●塩			●鶏肉 ●大豆 ●砂糖			▲キャベツ ▲きゅうり			▲さつまいも ●料理酒 ●しょうゆ			●ハム ▲にんじん ●こしょう		
▲ホールコーン ●しょうゆ ●黒こしょう			▲にんじん ▲昆布 ●みりん			■フレンチドレッシング			●豆腐 ▲たまねぎ ●赤みそ			▲エリンギ ■オリーブオイル ●料理酒		
▲青ねぎ			▲たけのこ ●こんにゃく ●しょうゆ			ポトフ			●油揚げ ▲太もやし ●削りばし			▲ぶなしめじ ■砂糖 ●酢		
三色野菜のナムル			沢煮椀			●フランクフルトソーセージ ●淡口しょうゆ			●豆腐 ▲たまねぎ ●赤みそ			●コーンスープ		
▲太もやし ■白すりごま ●塩			●豚肉 ▲みつば ●みりん			▲にんじん ■じゃがいも ●塩			●油揚げ ▲太もやし ●削りばし			●鶏肉 ▲クリームコーン ●こしょう		
▲にんじん ■ごま油 ●淡口しょうゆ			▲ごぼう ▲削りばし ●塩			▲たまねぎ ●野菜ブイオン ●こしょう			▲にんじん ▲青ねぎ			▲たまねぎ ■乳・小麦なしホワイトルウ		
▲小松菜			▲にんじん ▲だし昆布 ●こしょう			▲はくさい			▲にんじん ▲青ねぎ			▲にんじん ●野菜ブイオン		
わかめスープ			▲たまねぎ ●淡口しょうゆ						●豆腐 ▲たまねぎ ●赤みそ			▲ホールコーン ●塩		
●鶏肉 ▲にら ●淡口しょうゆ			●ごぼう ▲みつば ●みりん						●油揚げ ▲太もやし ●削りばし			▲ブルーベリーゼリー		
▲たまねぎ ●わかめ ●塩			▲にんじん ▲だし昆布 ●こしょう						▲にんじん ▲青ねぎ					
▲えのきたけ ●野菜ブイオン ●こしょう			▲たまねぎ ●淡口しょうゆ						▲にんじん ▲青ねぎ					
12			13			14			15			16		
スポーツの日			ごはん			コッペパン			ごはん			ごはん		
■米			■米			■きこのシチュー			■米			■米		
岸和田市 実施基準			きびなごのポテト衣フライ			●鶏肉 ▲ぶなしめじ ■サラダ油			秋刀魚のかば焼き風			肉団子の甘酢かけ		
今月の平均			●きびなごのポテト衣フライ ■油			▲たまねぎ ▲エリンギ ●野菜ブイオン			●さんま(粉付き) ■片栗粉			●豚肉団子 ■片栗粉 ●酢		
エネルギー (和加リ)			茎わかめの炒め物			▲にんじん ●牛乳 ●塩			●油 ■砂糖 ●みりん			■砂糖 ●しょうゆ ●ケチャップ		
たんぱく質 (パセト)			●豚肉 ●茎わかめ ●みりん			▲じゃがいも ●粉チーズ ●こしょう			●チキンとわかめの酢の物			チンジャオロースー		
脂質 (パセト)			▲にんじん ■砂糖 ●しょうゆ			▲マッシュルーム ■乳・小麦なしホワイトルウ			●わかめ ●チキンフレーク ●酢			●豚肉 ▲にんじん ■片栗粉		
摂取エネルギー 全体の			ちゃんこ鍋			ハムとキャベツのソテー			▲きゅうり ■砂糖 ●淡口しょうゆ			▲おろしにんにく ▲たけのこ ●しょうゆ		
13~20			●鶏肉 ▲はくさい ●みりん			●ハム ■サラダ油 ●塩			●白玉みそ汁			▲おろししょうが ▲ピーマン ●料理酒		
20~30			●豆腐 ▲白ねぎ ●淡口しょうゆ			▲キャベツ ■片栗粉 ●こしょう			▲にんじん ■白玉もち ●白みそ			▲たまねぎ ■砂糖 ●塩		
			●油揚げ ▲砂糖 ●しょうゆ			フルーツミックスゼリー			▲たまねぎ ▲青ねぎ ●削りばし			●春雨スープ		
			▲にんじん ▲削りばし ●塩			▲みかん(缶) ▲ダイスゼリー(りんご)			▲さといも ●赤みそ ●だし昆布			●鶏肉 ▲えのきたけ ●淡口しょうゆ		
			▲大根 ▲だし昆布						●豆腐 ▲たまねぎ ●赤みそ			▲にんじん ■はるさめ ●塩		
									▲にんじん ■白玉もち ●白みそ			▲たまねぎ ▲青ねぎ ●こしょう		
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布			▲はくさい ●野菜ブイオン		
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					
									●白玉みそ汁					
									▲にんじん ●白玉もち ●白みそ					
									▲さといも ●赤みそ ●だし昆布					