

令和8年度

★...☆★...10月 献立予定表(中学校) ...☆★...☆

中井町学校給食センター

日 曜日	献立名	主な食品とその働き			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備 考
		体を動かす エネルギーになる	体をつくる	体の調子を 整える		
		黄	赤	緑		
1 木	ごはん 牛乳 白身魚のオーロラソースがけ ごま和え きのこ汁	ごはん 油 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐	小松菜 もやし 人参 しめじ 大根 長ねぎ まいたけ えのきたけ	825 kcal 34.3 g 23.0 g 2.5 g 314 mg	
2 金	スパゲッティ・ミートソース 牛乳 りっちゃんサラダ	ソフト麺 油 ハヤシルー 砂糖	牛乳 豚肉 大豆ミート ハム 塩昆布	玉ねぎ きゅうり 人参 バセリ 水煮トマト キャベツ ホールコーン	775 kcal 33.9 g 19.5 g 2.5 g 303 mg	
5 月	ごはん 牛乳 サワラののみりん焼き 大豆の五目煮 すまし汁	ごはん 油 砂糖 白玉ふ	牛乳 なんと サワラ さつま揚げ 大豆 豆腐	ごぼう 小松菜 人参 生姜 玉ねぎ 大根 こんにゃく	800 kcal 35.9 g 18.5 g 3.3 g 308 mg	
6 火	きなご揚げパン 牛乳 鶏肉のトマトソース煮 いんげんとコーンのソテー	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも ホワイトルー	牛乳 きなご 鶏肉 ウインナー	人参 玉ねぎ ホールコーン さやいんげん トマトピューレー	830 kcal 29.6 g 34.7 g 3.9 g 301 mg	
7 水	ごはん 牛乳 ハンバーグ(おろしソース) にんじんシリシリ のっぺい汁	ごはん 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 ハンバーグ ツナ 鶏肉 油揚げ	大根 人参 もやし 長ねぎ	849 kcal 31.5 g 25.0 g 2.6 g 530 mg	
8 木	<目の愛護デー献立> ボークカレー ブルーベリージョア ほうれん草のソテー	ごはん じゃがいも 油 カレールー	ジョア 豚肉 ウインナー スキムミルク	玉ねぎ 人参 ホールコーン ほうれん草 にんにく	834 kcal 26.8 g 19.1 g 2.7 g 351 mg	
14 水	ごはん 牛乳 八宝菜 春雨スープ	ごはん マロニー 油	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉	人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 たけのこ しいたけ えのきたけ さやえんどう	785 kcal 28.5 g 20.1 g 3 g 297 mg	
15 木	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き からし和え 厚揚げの味噌汁	ごはん 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 厚揚げ 味噌 スキムミルク	ほうれん草 葉ねぎ もやし 人参 玉ねぎ 大根	787 kcal 35.5 g 20.8 g 2.8 g 405 mg	
16 金	カレー南蛮うどん 牛乳 揚げシュウマイ	ゆでめん 油 片栗粉	牛乳 豚肉 なんと シュウマイ	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	788 kcal 29.4 g 22.3 g 3.2 g 267 mg	<シュウマイ> 3個 鶏ちゃん：鶏肉と野菜 に特製のたれを絡めて 炒めたもの。ごはん
19 月	<郷土料理献立(岐阜県)> 鶏(けい)ちゃんライス 牛乳 すったて汁	ごはん 油 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 味噌	人参 しいたけ 玉ねぎ 小松菜 ピーマン にんにく キャベツ 生姜 大根	836 kcal 30.8 g 22.6 g 2.9 g 331 mg	添えて「鶏ちゃん ライス」にします。 すったて汁：味噌汁に すった大豆を入れた 料理。

*食材の入荷状況等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。

日 曜日	献立名	主な食品とその働き			エネルギー	備考
		体を動かす エネルギーになる	体をつくる	体の調子を 整える	たんぱく質 脂質	
		黄	赤	緑	食塩相当量 カルシウム	
20 火	サンドパン 牛乳 牛肉コロッケ ポイルキャベツ(小袋ソース) 秋野菜のシチュー	サンドパン 油 コロッケ さつまいも ホワイトルー	牛乳 ベーコン	キャベツ パセリ 玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ	849 kcal 25.2 g 34.2 g 4.0 g 345 mg	
21 水	ごはん ぎゅうにゅう すき焼き風煮 切り干し大根のツナ和え	ごはん 油 砂糖	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ツナ	しらたき きゅうり 人参 白菜 長ねぎ 切り干し大根	848 kcal 30.8 g 25.9 g 2.1 g 370 mg	
22 木	ごはん 牛乳 サバの味噌焼き もやしときゅうりのゆかり和え むらくも汁	ごはん 砂糖 油 片栗粉	牛乳 サバ 鶏肉 卵 味噌	もやし 生姜 きゅうり 玉ねぎ 人参 ほうれん草	850 kcal 37.7 g 24.2 g 3.6 g 287 mg	
23 金	醤油ラーメン 牛乳 肉団子の甘酢和え ナムル	ホットラーメン ごま 油 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 なると 肉団子	人参 キャベツ もやし ほうれん草 長ねぎ	817 kcal 35.7 g 27.2 g 4.4 g 418 mg	<肉団子> 3個
26 月	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め トック入りスープ	ごはん 油 砂糖 ごま油 トック	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 白菜 にんにく 人参 生姜 大根 にら しいたけ	841 kcal 31.2 g 24.5 g 2.7 g 276 mg	
27 火	<本となかよし給食> ぶどうパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き マカロニサラダ 千切り野菜のコンソメスープ	ぶどうパン 油 マカロニ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン	人参 きゅうり にんにく もやし キャベツ しめじ 玉ねぎ パセリ ホールコーン バジル	797 kcal 35.2 g 31.5 g 2.7 g 331 mg	<本となかよし給食> 『パンどろぼうVS にせパンどろぼう』 中井中学校3年生 給食はありません
28 水	ごはん 牛乳 はんぺんフライ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 具だくさん味噌汁	ごはん 油 はんぺんフライ ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 スキムミルク 卵(フライ)	ごぼう 生姜 人参 玉ねぎ 大根 こんにゃく えのきたけ	831 kcal 27.0 g 25.7 g 2.5 g 308 mg	中井中学校3年生 給食はありません
29 木	<ハロウィン献立> ごはん 牛乳 ハロウィンハンバーグ(きのごソース) ごまかぼちゃ けんちん汁 ラ・フランスゼリー	ごはん じゃがいも 油 ラ・フランスゼリー 砂糖 ごま ごま油	牛乳 ハンバーグ 油揚げ 豆腐	かぼちゃ 長ねぎ ごぼう 人参 大根 こんにゃく	868 kcal 26.9 g 22.3 g 2.9 g 534 mg	10月31日 ハロウィン 
30 金	わかめうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ かわりきんぴら	ゆでめん 砂糖 油 ごま油 ごま 小麦粉	牛乳 ちくわ 鶏肉 油揚げ わかめ さつま揚げ	人参 ごぼう 大根 白菜 長ねぎ さやえんどう	841 kcal 33.9 g 24.3 g 3.9 g 332 mg	<ちくわ> 2個

ご かん あじ しょくじ たの
五感で味わい、食事を楽しみましょう！

ごかん みかく しかく ちようかく きゆうかく しょうつかく かんかく した かん みかく
五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち、舌で感じるのが「味覚」ですが、

じつ　　いがい　　かんかく　　た　　もの　　ふか　　かか　　た　　ごかん　　いしき
 実は、それ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう味覚  舌まぜ じん せん じに みが 甘味・酸味・塩味・苦味・ うま味 (5つの基本味)	目で見る視覚  いろ かたち おお けい 色・形・大きさ・盛付け	耳で聴く聴覚  かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚  におい・風味	皮膚や口の中で 感じる触覚  ぬるま づか ぬめり 温度・硬さ・ぬめりかさ
--	---	---	--	---

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み・唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み・濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感・ミントなどのスースーとした冷たさ