



令和8年度 10月予定献立表



気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質	
						(Kcal)	(g)	(g)	
1	木	さくらご飯 (静岡)	★醤油の日★	牛乳 さけ 豚ひき肉	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ まいたけ グリンピース	887	34.4	32.4
			さけのマヨネーズ焼き	油揚げ 木綿豆腐	里芋 サラダ油	切り干し大根 にんじん			
			里芋のそぼろあんかけ 切り干し大根の味噌汁	白みそ 赤みそ	三温糖 でん粉				
2	金	塩焼きそば	★豆腐の日★	牛乳 豚肉 ミートボール	中華麺 三温糖	もやし キャベツ ねぎ	713	32.9	31.6
			ミートボールの照り焼き	絹豆腐 鶏卵	でん粉	玉ねぎ コーン かぼちゃムース			
			豆腐スープ かぼちゃムース						
5	月	ご飯	さんまの竜田揚げ	牛乳 赤みそ	精白米 サラダ油	小松菜 もやし にんじん	819	27.6	26.3
			よごし(富山)	鶏肉 さんま 白みそ	三温糖 いりごま白	ごぼう ねぎ			
			さつまいも汁	さつま芋 板こんにゃく					
6	火	豚丼	もやしと豆苗の塩昆布和え	牛乳 豚肉 塩昆布	精白米 しらたき	玉ねぎ グリンピース もやし	761	30.6	19.6
			いものこ汁	鰹節 鶏肉 ちくわ	三温糖 いりごま白	まいたけ ごぼう にんじん			
				木綿豆腐	里芋	ねぎ 豆苗			
7	水	月見 バーガー	押し麦入りカレースープ	牛乳 ハンバーグ	パンズ 三温糖	レタス にんじん 玉ねぎ	677	33.2	28.8
			フルーツヨーグルト	目玉焼き 豚肉	押麦 じゃがいも	バナナ みかん パイナップル			
				ヨーグルト					
8	木	ご飯	★かみかみ献立★	牛乳 鶏肉 豚ひき肉	精白米 でん粉	ねぎ にんじん キャベツ	912	32.7	32.5
			油淋鶏 ビーフンソテー	わかめ 絹豆腐	サラダ油 三温糖	もやし 乾しいたけ えのき			
			わかめスープ		ごま油 ビーフン				
13	火	オムライス	★さつまいもの日★	牛乳 鶏卵 鶏肉	精白米 オリーブ油 マカロニ	ミックスベジタブル にんじん	933	30.7	27.4
			マカロニのクリームスープ		じゃがいも さつまいも 三温糖	玉ねぎ コーン			
			キャラメルポテト		有塩バター アーモンド 米粉				
14	水	スタミナ丼	春雨スープ	牛乳 豚肉	精白米 サラダ油	にら 玉ねぎ もやし	934	33.3	29.1
			サーターアングギー(沖縄)	鶏肉 鶏卵	三温糖 いりごま白 春雨	しめじ にんじん キャベツ			
				ごま油 薄力粉 黒砂糖	乾しいたけ				
15	木	ご飯	鶏肉の照り焼き	牛乳 鶏肉 油揚げ	精白米 三温糖	玉ねぎ にんじん	846	32.2	28.8
			油麩の甘酢あん炒め	赤みそ 白みそ	油麩 ごま油	青ピーマン なす			
			泥亀汁(滋賀)		でん粉 すりごま白				
16	金	スパゲッティ ミートソース	チンゲンサイとコーンのソテー	牛乳 豚ひき肉	スパゲッティ	にんじん 玉ねぎ トマトピューレー	683	32.8	27.6
			茎わかめスープ	大豆 ウインナー	有塩バター	コーン 青梗菜 もやし			
				茎わかめ 木綿豆腐					
19	月	まいたけ ご飯	豚肉のねぎ味噌焼き	牛乳 油揚げ	精白米 三温糖	まいたけ にんじん ねぎ	832	35.2	29.4
			鶏汁(大分)	豚ロース 赤みそ	サラダ油	ごぼう 乾しいたけ			
				鶏肉					
20	火	ご飯	鶏の唐揚げチリソースがけ	牛乳 鶏肉	精白米 でん粉	ねぎ にんじん 大豆もやし	817	34.0	20.0
			もやしとにらの胡麻風味和え	豚肉	三温糖 サラダ油	にら キャベツ			
			ビーフンスープ		いりごま白 ごま油 ビーフン				
21	水	ご飯	★水産の日★	牛乳 赤魚 ひじき	精白米 三温糖	枝豆 にんじん かんぴょう	731	30.9	17.3
			赤魚の煮つけ ひじきと豚肉の炒り煮	豚肉 赤みそ 鶏卵	突きこんにゃく	ねぎ 小松菜			
			かんぴょうの卵とじ汁(栃木)		サラダ油 いりごま白				
22	木	ツナピラフ	イタリアンビーンズ	牛乳 ツナ ベーコン	精白米 有塩バター	ミックスベジタブル にんじん	916	35.3	34.7
			きのこの米粉スープ	大豆 豚ひき肉	オリーブ油 三温糖	玉ねぎ 青ピーマン			
				鶏肉	じゃがいも 米粉	トマトピューレー しめじ			
23	金	スタミナ ラーメン (茨城)	野菜コロッケ	牛乳 豚肉	中華麺 ごま油 三温糖	キャベツ もやし	721	25.8	25.1
			信玄餅風きな粉黒蜜だんご(山梨)	きな粉	でん粉 コロッケ	にんじん にら			
				サラダ油 白玉もち 黒蜜					
26	月	ご飯	★柿の日★	牛乳 豚肉	精白米 サラダ油	にんじん しめじ キャベツ	853	38.9	29.2
			さわらの照り焼き 野菜炒め	さんまつみれ 木綿豆腐		もやし 大根			
			さんまのすり身汁 柿	さわら		ねぎ 柿			
27	火	ご飯	ハンバーグデミグラスソースがけ	牛乳 豚ひき肉	精白米 パン粉	玉ねぎ 青ピーマン	905	33.6	34.1
			マカロニサラダ	鶏卵 ハム	三温糖 マカロニ	にんじん きゅうり			
			ポトフ	ウインナー	マヨネーズ じゃがいも	セロリ			
28	水	ご飯	★薬物乱用防止教室★	牛乳 鶏肉	精白米 てんぷら粉	ごぼう にんじん なめこ	859	31.8	30.4
			鶏天ぷら 茎わかめのきんぴら	茎わかめ 油揚げ	サラダ油 しらたき	ねぎ			
			なめこの味噌汁	絹豆腐 赤みそ	いりごま白 三温糖				
29	木	チャーハン	蒸ししゅうまい(3個)	牛乳 鶏卵 焼豚	精白米 ごま油	ミックスベジタブル もやし	770	29.5	20.4
			中華味噌スープ	しゅうまい 豚ひき肉		青梗菜 にんじん きくらげ			
				コチュジャン 赤みそ 白みそ					
30	金	クリーム スパゲッティ	★ハロウィン給食★	牛乳 鶏肉	スパゲッティ 有塩バター	にんじん 玉ねぎ しめじ	834	31.3	30.2
			かぼちゃひき肉フライ	ウインナー	かぼちゃひき肉フライ サラダ油	ほうれん草 ブロッコリー			
			ミネストローネ		じゃがいも 三温糖 米粉	p			

※献立は食材の都合により変更になることもあります。

◆今月の栄養価（ ）内は基準値
◇エネルギー:820kcal (860) ◆たんぱく質：32.3g (27.0～43.0) ◇脂質：27.7g (22.7～28.6)