令和８年度

１０月分献立予定表

郡山市立中学校給食センター
郡山市立中学校第二給食センター

Aコース	Bコース	主食	牛乳	おかず	赤の仲間（血や肉になる） 1群	赤の仲間 2群	緑の仲間（体の調子を整える） 3群	緑の仲間 4群	黄の仲間（熱や力の元になる） 5群	黄の仲間 6群	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10/1 木	2 金	食パン	○	りんごジャム ハンバーグのデミグラスソース 彩りチーズ和え　スコッチブロス	ハンバーグ ツナ油漬け 鶏肉　ベーコン	牛乳 カットチーズ	トマト 人参 小松菜	キャベツ セロリー 玉ねぎ　かぶ	パン　リンゴジャム 砂糖　じゃがいも 押麦 デミグラスソース	ごま油　米油	864 Kcal 37.2 g 25.7 g 3.6 g
2 金	5 月	旬の味覚献立～さつまいも～ 麦ごはん	○	さんまの蒲焼き　根菜サラダ さつまいもの味噌汁	さんま開き ソフトチキン 味噌　油揚げ	牛乳	人参 葉大根	にんにく　枝豆 れんこん　ごぼう 大根　干しいたけ	麦ごはん　砂糖 さつまいも	大豆白絞油 卵なしマヨネーズ ごま	863 Kcal 29.8 g 29.3 g 2.5 g
5 月	6 火	地場産物活用献立 県産地粉のひき肉 カレーライス	○	県産スモークチキンのサラダ 会津産ヨーグルト	豚肉 県産大豆ミート 県産大豆 スモークチキン	脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	人参　トマト ブロッコリー 青じそエキス (ドレッシング)	マッシュルーム　玉ねぎ オニオンソテーにんにく 生姜　りんごソース もやし　とうもろこし	麦ごはん じゃがいも　砂糖 デミグラスソース	米油　カレールウ	883 Kcal 33.3 g 24.0 g 2.8 g
6 火	7 水	レーズン パン	○	トマトミートオムレツ フレンチサラダ 白菜と肉団子のスープ	トマトミートオムレツ ツナ油漬け ミートボール	牛乳	人参　にら	干しぶどう キャベツ きゅうり　白菜 えのきたけ	パン　砂糖 緑豆春雨	卵不使用フレンチドレッシング	779 Kcal 28.5 g 28.5 g 3.5 g
7 水	8 木	こおりやま お米の日 あさか舞 ごはん	○	豆腐ハンバーグの和風ソース ひじきの炒め煮　味噌けんちん汁	豆腐ハンバーグ 豚肉　さつま揚げ 鶏肉　豆腐　味噌	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	オニオンソテー ごぼう　大根 長ねぎ	白ごはん　砂糖 でん粉　さといも こんにゃく	和風ドレッシング 米油	774 Kcal 33.2 g 22.2 g 2.7 g
8 木	9 金	地場産物活用献立　目の愛護デー 麦ごはん	○	さばの味噌煮　わかめともやしのサラダ かき玉汁　ブルーベリーミニゼリー	さばの味噌煮 かに風味かまぼこ 豆腐　液卵	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	もやし　枝豆 玉ねぎ ぶなしめじ ブルーベリーミニゼリー	麦ごはん　砂糖 じゃがいも でん粉	ごま風味ドレッシング	873 Kcal 34.3 g 29.6 g 2.8 g
9 金	13 火	あさか舞 ごはん	○	納豆　ブロッコリーサラダ 生揚げの肉味噌煮	納豆　ツナ油漬け 鶏肉　大豆ミート 厚揚げ　味噌	牛乳	ブロッコリー パプリカ 人参	大根　レモン果汁 玉ねぎ	白ごはん　砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油	818 Kcal 39.2 g 22.7 g 2.0 g
13 火	14 水	ビビンバ丼	○	ビビンバナムル きざみのり　中華スープ	豚肉　鶏肉 ベーコン　豆腐 うずら卵	牛乳　のり	チンゲン菜 人参	ぜんまい水煮 たけのこ　にんにく 生姜　もやし 長ねぎ　黒きくらげ	麦ごはん こんにゃく　砂糖	米油 韓国ナムルドレッシング ごま　ごま油	769 Kcal 34.5 g 24.5 g 2.7 g
14 水	15 木	立案献立～片平中学校～ わかめ ごはん	○	白身魚フライ　ソースパック ツナ和え　ポトフ　みかんゼリー	白身魚フライ ツナ水煮 ウインナー	わかめごはんの素 牛乳	人参 小松菜	もやし　玉ねぎ かぶ　キャベツ みかんゼリー	麦ごはん　砂糖 じゃがいも	大豆白絞油 卵なしマヨネーズ	867 Kcal 28.8 g 26.4 g 3.1 g
15 木	16 金	食品ロス削減デー 五目うどん	○	もちいなり 切干大根のサラダ	豚肉　さつま揚げ ソフトチキン	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	干しいたけ　ごぼう 長ねぎ　生姜 切干し大根　とうもろこし レモン果汁	ソフトめん　砂糖 もちいなり	和風ドレッシング ごま	814 Kcal 34.8 g 18.0 g 2.8 g
16 金	19 月	麦ごはん	○	豚肉の甘辛炒め 白菜の梅昆布和え　なめこ汁	豚肩　味噌	牛乳 塩昆布	人参 葉大根	玉ねぎ アップルソース 生姜　きゅうり　白菜 枝豆　梅　なめこ	麦ごはん　でん粉 砂糖　じゃがいも 油麩	米油　ごま油	753 Kcal 28.5 g 21.2 g 2.7 g
19 月	20 火	立案献立～三穂田中学校～ 麦ごはん	○	春巻き　元気サラダ わかめとワンタンのスープ　豆乳プリン	無塩せきロースハム かつお節　豚肉 豆腐　豆乳プリン	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー 青じそエキス (ドレッシング)	春巻き　キャベツ とうもろこし もやし	麦ごはん　砂糖 ワンタン	大豆白絞油 ごま油	857 Kcal 26.8 g 26.7 g 2.4 g
20 火	21 水	★食育の日献立★ 麦ごはん	○	ミナミカゴカマスの西京焼き 豚肉とじゃがいもの旨煮　具だくさん味噌汁	ミナミカゴカマス西京焼き 豚肉　鶏肉 油揚げ　味噌	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	生姜　えのきたけ	麦ごはん じゃがいも　砂糖 さといも こんにゃく	米油	792 Kcal 41.6 g 19.7 g 2.1 g
21 水	22 木	麦ごはん	○	えびしゅうまい キムチ和え　麻婆豆腐	えびしゅうまい 細切白かまぼこ 豆腐　豚肉 大豆ミート　味噌	牛乳	人参 小松菜 にら	大根　生姜 にんにく たけのこ　長ねぎ 干しいたけ	麦ごはん　砂糖 でん粉	ごま油　米油	813 Kcal 32.8 g 20.2 g 3.0 g
22 木	23 金	丸型 ドックパン	○	チキンカツ ツナマヨサラダ ミネストローネ	チキンカツ ツナ水煮　鶏肉 ベーコン　大豆	牛乳	パプリカ 人参 ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ　にんにく	パン　砂糖 マカロニ じゃがいも	大豆白絞油 卵なしマヨネーズ 卵不使用フレンチドレッシング 米油	807 Kcal 36.8 g 29.8 g 3.6 g
23 金	26 月	麦ごはん	○	五目厚焼き玉子 プルコギ風炒め物 生揚げの味噌汁	五目厚焼玉子 豚肉　厚揚げ 味噌	牛乳	ピーマン 人参 葉大根	もやし　玉ねぎ にんにく　大根 長ねぎ	麦ごはん　砂糖 さといも	ごま油	801 Kcal 27.9 g 26.7 g 2.5 g
26 月	27 火	麦ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き キャベツのおかか和え すまし汁	豚肉のスタミナ焼き おかか　鶏肉 なると　豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜 ほうれん草	キャベツ とうもろこし えのきたけ 干しいたけ	麦ごはん	米油	759 Kcal 34.2 g 22.1 g 2.9 g
27 火	28 水	立案献立～喜久田中学校～ 担々めん	○	ミニココア揚げパン しょうが和え	豚肉　鶏肉 大豆ペースト 味噌　ツナ水煮	牛乳 脱脂粉乳	人参 にら 小松菜	もやし　長ねぎ 生姜　にんにく	中華めん　砂糖 ミニコッペパン	ごま油　ごま ラー油 大豆白絞油 ココア	856 Kcal 38.8 g 21.5 g 2.8 g
28 水	29 木	立案献立～逢瀬中学校～ あさか舞 ごはん	○	いわしの梅煮　春雨サラダ 豚汁　ヨーグルト	いわしの梅煮 ソフトチキン 豚肉　豆腐　味噌	牛乳 ひじきの佃煮 ヨーグルト	人参	きゅうり キャベツ　ごぼう 大根　白菜 長ねぎ	白ごはん 緑豆春雨　砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油　ごま 米油	876 Kcal 34.7 g 19.6 g 2.5 g
29 木	30 金	ハロウィン献立 減量 コッペパン	○	黒豆きなこクリーム　タンドリーチキン イタリアンサラダ　かぼちゃのポタージュ	タンドリーチキン ツナ水煮 ベーコン	牛乳 生クリーム	パプリカ ブロッコリー かぼちゃ パセリ	もやし レモン果汁 オニオンソテー 玉ねぎ	パン　砂糖 ベシャメルソース かぼちゃポタージュの素	国産黒豆きなこクリーム イタリアンドレッシング 米油	861 Kcal 34.5 g 36.0 g 3.2 g
30 金	10/1 木	そぼろ丼	○	野菜と海藻の中華和え たまごスープ	豚肉　鶏肉 大豆ミート　味噌 細切白かまぼこ ミートボール　液卵	牛乳 海藻ミックス ぷるぷる寒天	人参	ごぼう　オニオンソテー 生姜　枝豆　きゅうり 大根　ぶなしめじ たけのこ　長ねぎ	麦ごはん　砂糖 でん粉	米油 韓国ナムルドレッシング ごま油　ごま	818 Kcal 35.7 g 23.8 g 3.1 g

一人一食当たりの栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩相当量
	Kcal	g	g	mg	mg	AμgRE	B１ mg	B２ mg	C mg	g
	824	33.6	24.7	432	4.7	343	0.90	0.73	33	2.8

※給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合もありますのでご了承をお願いします。
※ＡＢコースの献立は１日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっています。また、ＡＢコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。
※すべての野菜は加熱調理をしています。