# 令和8年度10月　中学校献立カレンダー

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| 新米の季節です<br>お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物です。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。<br>●どんな料理にも合う!<br><br>●腹持ちがよい!<br><br>●塩分はゼロ!<br> | | | <br>ごはん<br>牛乳<br>豚肉のにんにくしょうゆ焼き<br>千草炒め<br>けんちん汁 | <br>ごはん<br>牛乳<br>チヂミ<br>棒棒鶏<br>水餃子 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| <br>ごはん<br>牛乳<br>さばの文化干し<br>豚肉と生揚げの味噌炒め<br>菊花和え | <br>チキンライス<br>（オムライス用玉子焼）<br>パックケチャップ<br>牛乳<br>ツナポテト<br>アルファベットスープ | <br>ごはん<br>牛乳<br>油淋鶏<br>華風和え<br>春雨スープ | <br>※バターチキンカレー<br>ナン<br>牛乳<br>白身魚ナゲット（２個）<br>※アチャール風サラダ<br>※インド料理 | <br>ごはん<br>牛乳<br>メンチカツ（パックソース）<br>和風サラダ<br>きのこ汁 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| スポーツの日<br> | <br>セサミバーンズ<br>牛乳<br>鶏肉の照り焼き<br>コールスローサラダ<br>和風スパゲティ | <br>ごはん<br>牛乳<br>とんかつ<br>海草サラダ<br>白玉入り味噌汁 | <br>ごはん<br>牛乳<br>さんまの塩焼<br>切り干し大根のサラダ<br>いも煮 | <br>ごはん<br>牛乳<br>ねぎ味噌包子（２個）<br>ナムル<br>酸辣湯<br>さつま芋と栗のタルト<br>※SDGs献立 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| <br>ごはん<br>牛乳<br>レバーとポテトのオーロラソース和え<br>お浸し<br>清し汁 | <br>食パン<br>（パテキャラメル）<br>牛乳<br>鮭のムニエル<br>グリーンサラダ<br>※クラムチャウダー<br>※読書献立 | <br>麦ごはん<br>牛乳<br>プルコギ<br>春雨サラダ<br>ピリ辛スープ<br>※早稲田中リクエスト献立 | <br>ハヤシライス（麦ごはん）<br>牛乳<br>キャベツとツナのソテー<br>りんご（1/4個） | <br>長崎ちゃんぽん<br>（中華めん）<br>牛乳<br>大学芋<br>のり和え<br>※長崎県郷土料理 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| <br>ごはん<br>牛乳<br>鰯の生姜煮<br>根菜のサラダ<br>吉野汁 | <br>ピラフ<br>牛乳<br>白花豆コロッケ<br>ツナ入り大根のサラダ<br>チキンブロス | <br>ごはん<br>牛乳<br>きんぴら春巻<br>麻婆豆腐<br>フルーツ杏仁 | <br>麦ごはん<br>（お魚ふりかけ）<br>牛乳<br>鶏肉のすだちソースかけ<br>マカロニサラダ<br>野菜の味噌汁 | <br>黒パン<br>飲むヨーグルト<br>ハンバーグ<br>ほうれん草の<br>ガーリックソテー<br>パンプキンポタージュ<br>※ハロウィン献立 |