

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