

令和8年度



10月 学校給食献立予定表



箱根町立箱根中学校

日	曜日	献立名	食 品 名			エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
			たんぱく質・無機質 (血や肉になるもの)	炭水化物・脂質 (熱や力になるもの)	ビタミンC・カロテン (体の調子を整えるもの)	
1	木	全粒パン グラタン キャベツのソテー 牛乳 冬瓜スープ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン チーズ	全粒パン マカロニ 小麦粉 油 バター	人参 冬瓜 玉ねぎ エリンギ キャベツ パセリ コーン	767 32.9 33.0 3.1
2	金	親子丼 具沢山みそ汁 ブルーベリーゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 なると 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 こんにゃく ブルーベリーゼリー 麦	人参 しいたけ 玉ねぎ グリーンピース ほうれん草 大根 ねぎ しめじ	754 26.8 18.0 2.9
5	月	カレーピラフ 鶏のマスタード焼き コンソメスープ 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	米 麦 バター パン粉 油	人参 ピーマン 玉ねぎ ほうれん草	752 31.2 29.2 2.3
6	火	みそバターラーメン 牛乳 大豆と芋の揚げ煮	牛乳 豚肉 大豆 みそ	中華蒸し麺 じゃがいも さつま芋 でん粉 砂糖 油 ごま油 バター	人参 葉ねぎ 小松菜 にんにく 生姜 もやし しめじ コーン	730 28.9 26.9 3.7
7	水	ご飯 ホイコーロー 中華風なめこスープ 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵	米 麦 砂糖 ごま油	人参 ピーマン にんにく キャベツ たけのこ 葉ねぎ えのき もやし 玉ねぎ なめこ	707 27.7 20.5 1.7
8	木	バジルおしゃれトースト 牛乳 白いんげん豆のトマトスープ 梨ゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 白いんげん豆 大豆	食パン バター じゃがいも 油	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく ズッキーニ パプリカ パセリ バジル コーン	723 31.4 27.2 3.0
9	金	わかめご飯 肉じゃが 野菜のおかか和え 牛乳	牛乳 わかめ 豚肉 さつま揚げ	米 じゃがいも 白滝 砂糖 油 麦	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし グリーンピース	714 28.9 18.2 2.0
12	月	スポーツの日				
13	火	はこねランチの日(行事:さつま芋の日) ナポリタンスパゲティー 牛乳 さつま芋の蒸しパン	牛乳 豚肉 ベーコン	スパゲティー さつま芋 油 砂糖 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム 生姜 トマト	762 29.8 26.3 2.3
14	水	ご飯 ししゃもの磯辺揚げ じゃがいもの金平 切干大根のみそ汁 牛乳	牛乳 青のり ししゃも 油あげ みそ	米 小麦粉 ごま じゃがいも こんにゃく 麦 砂糖 油	人参 切干大根 葉ねぎ	817 29.4 25.0 2.5
15	木	シナモントースト 鶏肉ときのこのクリームスープ ブロッコリーのソテー 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	食パン じゃがいも でん粉 バター 砂糖 油	人参 玉ねぎ パセリ エリンギ ブロッコリー しめじ コーン	711 31.4 26.5 3.0



= HAPPY =
HALLOWEEN



16	金	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 みそ汁	牛乳 味付けのり	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 豆腐	のり 卵 みそ	米 麦 春雨 油	人参 キャベツ しいたけ だけのこ ほうれん草	玉ねぎ 小松菜	753 27.9 20.4 2.3
19	月	タコライス 牛乳 もずくスープ		牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ もずく	卵	米 麦 砂糖 油	人参 キャベツ パプリカ ピーマン にんにく	葉ねぎ 玉ねぎ トマト	779 31.2 24.0 2.1
20	火	わかめうどん 牛乳 かぼちゃの天ぷら		牛乳 鶏肉 わかめ かまぼこ うずら卵		うどん 小麦粉 油 ごま油	人参 小松菜 えのき かぼちゃ ねぎ		702 27.1 26.5 3.2
21	水	なすとひき肉のカレー 牛乳 温野菜の ドレッシング和え	文化活動 発表会!! 	牛乳 豚肉 ひよこ豆		米 じゃがいも 小麦粉 バター ドレッシング	人参 玉ねぎ にんにく エリンギ キャベツ	なす 生姜 もやし りんご	824 27.8 28.4 2.7
22	木	米粉パン 牛乳 肉団子のスープ クリームチーズ フルーツミックス		牛乳 豚肉 鶏肉 クリームチーズ		米粉パン でん粉	人参 玉ねぎ 生姜 キャベツ ほうれん草	もやし みかん もも りんご	703 35.0 26.3 2.6
23	金	はこねランチの日(行事:十三夜) 栗ご飯 牛乳 ひじき入りミートローフ けんちん汁		牛乳 豚肉 ひじき ひよこ豆 豆腐	油揚げ	米 栗 バター パン粉 こんにゃく	人参 パセリ 大根 玉ねぎ しいたけ	ごぼう ねぎ	727 28.6 22.6 2.0
26	月	ご飯 コロケ ブロッコリーのごまドレ和え	牛乳 かきたま汁	牛乳 豚肉 高野豆腐 卵 かまぼこ		米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ドレッシング	人参 玉ねぎ えのき ブロッコリー ほうれん草	コーン	920 37.4 31.8 2.3
27	火	ツナときのこのバター醤油パスタ 牛乳 みたらし団子		牛乳 ツナ のり		スパゲティー 砂糖 バター 油 でん粉	人参 玉ねぎ きゃべつ エリンギ まいたけ	しめじ	720 28.0 21.3 1.8
28	水	韓国風混ぜご飯 牛乳 キムチチゲ 杏仁豆腐 韓国風のり		牛乳 豚肉 卵 豆腐 みそ		米 春雨 砂糖 ごま油 油	人参 たくあん キムチ にら チンゲン菜	えのき みかん りんご	751 28.6 21.8 3.1
29	木	黒糖きな粉揚げパン 牛乳 かぼちゃのシチュー キャベツとツナのレモンサラダ		牛乳 鶏肉 ベーコン きな粉 ツナ		コッペパン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ 胡瓜 かぼちゃ きゃべつ	レモン	880 34.8 39.5 3.1
30	金	 全職員出張のため給食なし 							



食育だよ!



10月23日は十三夜です

十三夜には、他にいくつか呼び名があります。

「後(のち)の月」「豆名月(まめいげつ)」「栗名月(くりいげつ)」

「二夜の月(ふたよりのつき)」など。

満月より少し欠けた十三夜ですが、十五夜の次に美しいとされ、お月見をするようになりました。

今月のはこねランチは13日の「さつま芋の蒸しパン」と23日の「栗ご飯」です。普段の給食も学校ホームページ掲載中!!

