



令和8年度 10月分献立表（中学校）

筑紫野市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
地場産献立・・・筑紫野市の山口地区でとれた生姜を使用する予定です。 和食の日・・・給食のお米も新米に変わり始めます。 行事食・・・10月10日の目の愛護デーにちなんで、目に良い食品を取り入れました。 ファイバー献立・・・さつまいもには食物繊維が豊富に含まれています。 世界の料理・・・オランダの料理です。エルティンスープはえんどう豆やソーセージを使ったスープで、栄養価が高く広く親しまれています。ヘハクトバレンは伝統的な料理でミートボールのような料理です。また酪農が盛んでチーズも有名です。 鉄人献立・・・いりこには鉄分が豊富に含まれます。 選択献立・・・大豆は良質なたんぱく質が豊富で「畑の肉」と言われています。29日は大豆製品の選択献立です。			1 麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 いわしのおかか煮 ごぼうのごまだれ和え	2 麦ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 冷凍黄桃 【地場産献立:生姜】
5 麦ご飯 だご汁 さんまのみぞれ煮 野菜炒め アセロラゼリー 【和食の日】	6 麦ご飯 肉団子のスープ レバーとさつまいもと ナッツの揚げ煮 一食お魚そぼろ	7 キャロットパン きのこの和風スパゲッティ マグロメンチカツ ブロッコリーとコーンのサラダ	8 麦ご飯 さつま汁 トマトオムレツ ほうれんそうのサラダ ブルーベリートルト 【行事食:目の愛護デー】	9 前期終業式
12 スポーツの日	13 秋	14 休	15 後期始業式	16 ビーフカレー (麦ご飯) フルーツヨーグルト
19 麦ご飯 のっぺい汁 さばみそホイル ブロッコリーのごま和え	20 パエリア きびなごカリカリフライ さつま芋とアーモンドのサラダ 【ファイバー献立】	21 ライ麦食パン エルティンスープ(えんどう豆のスープ) ヘハクトバレン(ミートボール) コールスラ(サラダ) 一食ソフトチーズ (代)いちごミックスジャム 【世界の料理:オランダ】	22 麦ご飯 麻婆豆腐 焼きぎょうざ 海藻サラダ	23 麦ご飯 がんもと野菜のうま煮 ツナと野菜の炒め物 みかん 一食やさいふりかけ
26 わかめ麦ご飯 丸天うどん (うどん 丸天) 五目きんぴら さつまポテト	27 麦ご飯 大根と厚揚げの オイスターソース煮 マヨいりこ ひじきの煮物 【鉄人献立】	28 県産小麦食パン ポトフ 筑紫野野菜の玉子焼き きゅうりのサラダ 一食ケチャップ	29 麦ご飯 鶏ごぼう汁 あじさくさく揚げ ほうれん草の香りและ 一食納豆 または 一食豆腐・一食しょうゆ 【選択献立】	30 麦ご飯 みそ汁 ハンバーグケチャップソース アスパラガスのツナマヨサラダ

☆材料入荷の都合などにより、献立を変更することがあります。

☆牛乳は毎日あります。

☆献立表裏面の★印については、各学校に配布した資料「令和8年度学校給食で使用する物資一覧（★印表）」に詳しく記載しています。資料につきましては、各学校にお問い合わせください。

☆アレルギー代替食については、（代）で記載しています。

☆裏面のアレルギー表示の※印の表示は、その加工品に※印の食品は含まれていませんが、同じ製造工場で※印の食品を含む加工品が製造されていることを表しています。

☆学年により、主食や副食の量が違うことがあります。

☆食物アレルギーや献立内容などお尋ねになりたいことがありましたら、共同調理場へご連絡ください。TEL923-6466