令和８年10月分　中　学　校　給　食　献　立　表　　市内全校統一の献立表となっていますので、各校の給食実施日については学校の行事予定をご確認ください。

大東市教育委員会
TEL８７０－９１０２



10月新献立

2日(金)　わかめトック
5日(月)　マーミナウサチ
20日(火)　ほうれん草と
　　ちくわの和え物
22日(木)　ケイジャンチキン
29日(木)　かぼちゃの
　　米粉クリームシチュー

☆今月の月替わりカレー

23日(金)　さつまいもカレー



2日(金)　トック



トックは日本の汁物や炒め物でおなじみですが、日本のお餅と違って煮込んでも伸びず、形が崩れにくいのが特徴です。その理由は原料にあります。日本のお餅は粘り気が強い「もち米」で作られますが、トックは普段私たちが食べている「うるち米」を蒸してついて作られるため、歯切れの良い独特の食感になります。韓国では元旦にトックを入れたスープ「トック」を食べ、長寿や繁栄を願う風習があります。

2日(金)はわかめトックが登場します。もちもちの食感を楽しみながら残さずいただきましょう。

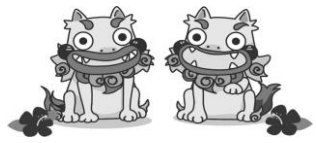


5日(月)　マーミナウサチ

「マーミナウサチ」は沖縄の料理で「マーミナ」はもやしのこと、「ウサチ」は和え物のことを言います。ゆでたもやしに、油揚げを加え、さっぱりとした甘酢で仕上げます。

もやしは食物繊維、ビタミンC、カリウムなどの栄養素を含むため、腸内環境を整え、きれいな肌を保ち、むくみをとる効果もあります。

5日（月）の給食にマーミナウサチが登場します。お楽しみに！





1日(木)　エネルギー　779 kcal　たんぱく質30.7ｇ　塩分2.1ｇ

白ごはん

精白米	100

マーボー春雨

豚ひき肉	25
マロニー	10
たまねぎ	33
にんじん	16
たけのこ水煮	10
青ねぎ	2
干ししいたけ	0.5
土しょうが	0.8
米ぬか油	0.5
しお	0.1
さとう	1.2
こいくちしょうゆ	2
みそ	2.5
八丁風みそ	2.5
トウバンジャン	0.1
かたくり粉	0.7
ポークブイヨン（缶）	2
水	8

鶏肉の照り焼き

皮なし鶏肉（もも）	2コ
しお	0.1
こしょう	0.01
米ぬか油	0.2
土しょうが	0.2
さとう	2
みりん	2
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	0.8
さけ	0.5
かたくり粉	1
水	3

にんじんしりしり

にんじん	22
まぐろオイル漬	8
大豆の華	1
米ぬか油	0.2
うすくちしょうゆ	0.7
水	2

すだちゼリー

すだちゼリー	1コ

☆牛乳　1本

2日(金)　エネルギー　827 kcal　たんぱく質30.2ｇ　塩分3.0ｇ

白ごはん

精白米	100

食缶の日

チキンカツソースかけ

☆チキンカツ(小麦)	1コ
米ぬか油	6
トンカツソース	6

こんにゃくのチャプチェ

ハム	10
いとこんにゃく	20
たまねぎ	17
にんじん	11
こまつな	11
にんにく	0.1
こいくちしょうゆ	0.8
さとう	0.6
さけ	1
しお	0.1
こしょう	0.01
米ぬか油	0.5

ポパイコーンソテー

ほうれんそう	40
ホールコーン	15
米ぬか油	0.2
しお	0.15
こしょう	0.02

わかめトック

かまぼこ	8
うすあげ	3
トック	20
にんじん	8
カットわかめ	0.8
青ねぎ	3
しお	0.2
うすくちしょうゆ	4.5
けずりぶし	1
水	150

☆牛乳　1本

5日(月)　エネルギー　713 kcal　たんぱく質25.7ｇ　塩分1.6g

白ごはん

精白米	100

照り焼きハンバーグ

ハンバーグ（鶏豚）	1コ
米ぬか油	0.2
エリンギ	10
しめじ	10
さとう	2.4
みりん	2.4
こいくちしょうゆ	4
かたくり粉	1
水	8

マーミナウサチ

太もやし	28
きゅうり	8
うすあげ	4
米ぬか油	0.2
す	3
さとう	1.8
こいくちしょうゆ	1.4

豚肉と青菜の炒め物

豚肉	15
チンゲン菜	36
たまねぎ	33
米ぬか油	0.2
さけ	0.5
うすくちしょうゆ	1
オイスターソース	1.2



☆牛乳　1本

6日(火)　エネルギー　737 kcal　たんぱく質33.5ｇ　塩分1.8g

白ごはん

精白米	100

鶏肉のチリソース煮

皮なし鶏肉	70
たまねぎ	50
にんじん	13
青ねぎ	4
土しょうが	0.4
にんにく	0.4
米ぬか油	0.5
しお	0.1
こしょう	0.02
さとう	1.2
うすくちしょうゆ	2.4
トマトケチャップ	6
チリソース	4.8
トウバンジャン	0.25
かたくり粉	0.6
とりがらスープ	7
水	12

味噌まんじゅう

☆ねぎみそまんじゅう（小麦）	1コ
米ぬか油	2.5

小松菜とツナの炒め物

まぐろオイル漬	8
こまつな	29
キャベツ	24
にんじん	5
しお	0.08
こしょう	0.02
さとう	0.3
うすくちしょうゆ	1
米ぬか油	0.2



☆牛乳　1本

7日(水)　エネルギー　744 kcal　たんぱく質28.2ｇ　塩分1.8g

白ごはん

精白米	100

じゃがいものそぼろ煮

合挽肉	30
じゃがいも	88
にんじん	22
たまねぎ	33
さとう	3.5
さけ	1
こいくちしょうゆ	4.5
かたくり粉	1.5
けずりぶし	0.5
水	25

切干の和え物

うすあげ	4
切干しだいこん	3
にんじん	9
チンゲン菜	12
うすくちしょうゆ	2.4
さとう	0.8
さけ	0.4
みりん	0.4

鶏のゆずこしょう炒め

皮なし鶏肉	25
エリンギ	15
たまねぎ	22
ピーマン	6
米ぬか油	0.2
さけ	1
こいくちしょうゆ	0.5
ゆずこしょう	1.2



☆牛乳　1本

8日(木)　エネルギー　862 kcal　たんぱく質32.3ｇ　塩分2.5g

☆コッペパン

☆コッペパン（乳・小麦）	1コ

洋風含め煮

皮なし鶏肉	25
ベーコン	15
じゃがいも	75
たまねぎ	50
にんじん	16
パセリ	0.5
しお	0.5
こしょう	0.02
とりがらスープ	6
水	30

お魚ナゲット

おさかなナゲット	2コ
米ぬか油	4

枝豆コーン

むき枝豆	10
ホールコーン	20

ミルクバター

☆ミルクバター（乳）	1袋



☆牛乳　1本

9日(金)　エネルギー　794 kcal　たんぱく質29.1ｇ　塩分2.0g

白ごはん

精白米	100

目の愛護デー

豚キムチ

豚肉	45
はくさい	45
白菜キムチ	20
にら	8
にんじん	17
米ぬか油	0.5
しお	0.2
こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.2

雷こんにゃく

板こんにゃく	35
米ぬか油	0.3
こいくちしょうゆ	2
さけ	1
みりん	1
さとう	0.5
一味唐辛子	0.01
☆ごま油	0.2

さつまいもと鶏肉の甘辛炒め

皮なし鶏肉	24
さつまいも	32
白ねぎ	8
米ぬか油	0.5
しお	0.1
こしょう	0.02
さけ	1.6
さとう	1.6
みりん	1.6
こいくちしょうゆ	3
水	8
☆黒ごま	0.4

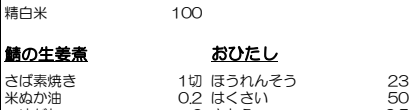
ブルーベリータルト

お米deブルーベリータルト　1コ



☆牛乳　1本

ハロウィン



ハロウィンのシンボルといえば、かぼちゃをくり抜いた「ジャック・オー・ランタン」ですよね。でも実は、発祥地のアイルランドで元々使われていたのは「カブ」でした。悪霊を追い払うためにカブをくり抜いて灯籠を作っていたのです。その後、アメリカに渡った移民たちが、現地でたくさん収穫できて加工もしやすい「かぼちゃ」で代用したことから、今のおなじみの姿が世界に広まりました。

２９日(木)はハロウィン献立です。ジャックのランプの歴史を思い浮かべながら、甘いかぼちゃを味わいましょう。



12日(月)　エネルギー　752 kcal　たんぱく質33.3ｇ　塩分1.7g

白ごはん

精白米	100

とりすき焼風にこみ

皮なし鶏肉	50
白ねぎ	10
たまねぎ	40
はくさい	70
いとこんにゃく	20
米ぬか油	0.5
さとう	4
こいくちしょうゆ	5.5
みりん	2
水	6
冷凍焼き豆腐	25

野菜炒め

豚肉	8
キャベツ	30
にんじん	9
米ぬか油	0.4
しお	0.08
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.8

ふりかけ

ふりかけ	1袋

揚げシューマイ

☆シューマイ(小麦)	2コ
米ぬか油	4



☆牛乳　1本

13日(火)　エネルギー　914 kcal　たんぱく質38.8ｇ　塩分1.6g

白ごはん

精白米	100

鶏肉の唐揚げ

鶏肉（皮つき）	3コ
土しょうが	1
にんにく	0.5
こいくちしょうゆ	2
かたくり粉	10
米ぬか油	7.5

シーチキンのそぼろ煮

まぐろオイル漬	30
さとう	0.8
こいくちしょうゆ	1.1
みりん	1.1

煮びたし

豚肉	15
ミニミニがんも	10.8
はくさい	33
にんじん	11
さとう	2
さけ	1
こいくちしょうゆ	2.5
けずりぶし	0.5
水	15



☆牛乳　1本

14日(水)　エネルギー　736 kcal　たんぱく質32.9ｇ　塩分2.8g

菜めし

精白米	100
菜めし	2.86

豚肉のしょうが炒め

豚肉	72
たまねぎ	72
米ぬか油	0.5
土しょうが	2.4
さとう	2.4
こいくちしょうゆ	4.2
さけ	1

五目豆

牛肉	7
大豆（水煮）	20
つきこんにゃく	10
にんじん	5
さとう	2
こいくちしょうゆ	3
水	20

白菜のおかか

はくさい	50
チンゲン菜	13
こいくちしょうゆ	0.7
うすくちしょうゆ	0.9
かつおぶし	0.2



☆牛乳　1本

15日(木)　エネルギー　809 kcal　たんぱく質28.6ｇ　塩分2.5g

☆バーガーパン

☆バーガーパン（乳・小麦）	1コ

バーガーパンに白身魚フライとボイルキャベツとはさんでタルタルソースをかけて食べて下さい。

白身魚フライ

☆白身魚フライ(小麦)	1コ
米ぬか油	5

ボイルキャベツ

キャベツ	42

きのこスパゲティ

☆スパゲティ（小麦）	12
たまねぎ	15
しめじ	10
エリンギ	5
米ぬか油	0.5
しお	0.2
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5
うすくちしょうゆ	1

タルタルソース

タルタルソース(ソフェッグ)	1袋

ヨーグルト

☆ヨーグルト（プラス）（乳）	1コ

☆牛乳　1本

16日(金)　エネルギー　760 kcal　たんぱく質27.8ｇ　塩分1.7g

白ごはん

精白米	100

厚揚げの五目炒め煮

豚肉	35
にんじん	26
干ししいたけ	0.6
たけのこ水煮	10
チンゲン菜	19
白ねぎ	1.2
にんにく	0.6
土しょうが	0.6
米ぬか油	1
さけ	2.4
さとう	3.2
うすくちしょうゆ	2.8
八丁風みそ	2.4
トウバンジャン	0.12
とりがらスープ	6
かたくり粉	1.2
水	13
冷凍厚揚げ	45
さとう	1
うすくちしょうゆ	1
水	9

じゃがいものツナ和え

まぐろオイル漬	7
じゃがいも	55
パセリ	0.2
米ぬか油	0.2
しお	0.1
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.8

きんぴらごぼう

ささがきごぼう	25
にんじん	11
米ぬか油	0.2
さとう	1.5
みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2
水	5

☆牛乳　1本

19日(月)　エネルギー　752 kcal　たんぱく質33.3ｇ　塩分1.7g

白ごはん

精白米	100

鯖の生姜煮

さば素焼き	1切
米ぬか油	0.2
つやだれ	6
土しょうが	2.7
水	12

おひたし

ほうれんそう	23
はくさい	50
さとう	0.5
みりん	1
うすくちしょうゆ	2

豚ばらとじゃがいもの甘辛炒め

豚ばら肉	20
じゃがいも	44
三度豆	5
米ぬか油	0.2
しお	0.1
こしょう	0.01
さとう	1
さけ	1
こいくちしょうゆ	3
一味唐辛子	0.04
水	適量



☆牛乳　1本

20日(火)　エネルギー　736 kcal　たんぱく質31.9ｇ　塩分2.4g

白ごはん

精白米	100

豚肉のビビンバ風

豚肉（１センチ巾）	50
にんじん	33
チンゲン菜	60
太もやし	20
にんにく	0.7
米ぬか油	0.5
さとう	4
こいくちしょうゆ	6
☆すりごま	2
☆ごま油	0.4

ほうれん草とちくわの和え物

ほうれんそう	32
にんじん	8
ちくわ	8
さとう	0.4
こいくちしょうゆ	1.6

高野豆腐の含め煮

高野豆腐	10
しお	0.2
さとう	3.5
みりん	1
うすくちしょうゆ	2.3
けずりぶし	0.5
水	50



☆牛乳　1本

21日(水)　エネルギー　764 kcal　たんぱく質33.5ｇ　塩分1.8g

白ごはん

精白米	100

鮭のマリネ

さけ（澱粉付き）	1切
米ぬか油	6
たまねぎ	15
にんじん	6
ピーマン	6
米ぬか油	0.2
さとう	4.5
うすくちしょうゆ	3
す	4.5
しお	0.2
水	5

鶏ひき肉の甘辛そぼろ

鶏挽肉	30
土しょうが	0.2
米ぬか油	0.2
みりん	2
こいくちしょうゆ	3
さとう	3
さけ	2
水	0.5

青菜の油炒め

うすあげ	2
こまつな	33
はくさい	22
米ぬか油	0.2
さとう	0.8
こいくちしょうゆ	1.8



☆牛乳　1本

22日(木)　エネルギー　779 kcal　たんぱく質39.3ｇ　塩分2.8g

☆ハニーパン

☆ハニーパン（乳・小麦）	1コ

ポークビーンズ

豚肉	30
大豆（水煮）	20
たまねぎ	44
にんじん	11
しめじ	10
にんにく	0.5
パセリ	20
三度豆	6
米ぬか油	0.5
しお	0.2
こしょう	0.02
さとう	0.6
トマトケチャップ	6
ローリエ粉末	0.02
ポークブイヨン(袋)	4
水	20

ケイジャンチキン

皮なし鶏肉（もも）	2コ
ケイジャンシーズニング	1.25
水	2.5
米ぬか油	0.3

チンゲン菜のサラダ

ハム	10
チンゲン菜	33
キャベツ	13
こいくちしょうゆ	0.6
洋からし	0.01
米ぬか油	0.2

ミルメーク

ミルメーク（キャラメル）	1袋

☆牛乳　1本

23日(金)　エネルギー　903 kcal　たんぱく質27.7ｇ　塩分2.3g

白ごはん

精白米	100

食缶の日

国産キャベツメンチカツ

☆国産ｷｬﾍﾞﾂﾒﾝﾁｶﾂ（小麦）	1コ
米ぬか油	4

さつまいもカレー

豚肉	20
さつまいも	30
たまねぎ	38
にんじん	10
にんにく	0.5
土しょうが	0.5
米ぬか油	0.5
しお	0.15
一味唐辛子	0.01
☆ごま油	0.2

ごぼうサラダ

まぐろオイル漬	15
ささがきごぼう	20
にんじん	6
和風ドレッシング	8
ｱﾙﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｶﾚｰﾌﾚｰｸ	13
水	95

ボイルコーン

ホールコーン	30



☆牛乳　1本

26日(月)　エネルギー　759 kcal　たんぱく質33.2ｇ　塩分1.6g

白ごはん

精白米	100

豚ばらとじゃがいもの甘辛炒め

豚ばら肉	20
じゃがいも	44
三度豆	5
米ぬか油	0.2
しお	0.1
こしょう	0.01
さとう	1
さけ	1
こいくちしょうゆ	3
一味唐辛子	0.04
水	適量

☆牛乳　1本

27日(火)　エネルギー　723 kcal　たんぱく質27.5ｇ　塩分3.2g

わかめごはん

精白米	100
炊き込みわかめ	2.7

炒り鶏煮

皮なし鶏肉	30
じゃがいも	55
つきこんにゃく	10
にんじん	16
ごぼう	22
たけのこ水煮	5
三度豆	6
土しょうが	1
米ぬか油	0.5
さとう	4.5
こいくちしょうゆ	5.5
水	25

ひじきの煮物

芽ひじき	2.4
うすあげ	6
にんじん	4
米ぬか油	0.3
さとう	2.8
みりん	0.4
こいくちしょうゆ	3.2
水	12

ちくわの天ぷら

ちくわ（本）	2コ
☆小麦粉	6
水	7.5
米ぬか油	2.5

☆牛乳　1本

28日(水)　エネルギー　743 kcal　たんぱく質28.1ｇ　塩分2.1g

白ごはん

精白米	100

ガパオライス風

豚ひき肉	50
たまねぎ	55
ピーマン	15
赤パプリカ	10
にんにく	0.2
米ぬか油	0.5
さとう	0.5
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	1
オイスターソース	4
レモン果汁	1.5
一味唐辛子	0.04

小松菜のサラダ

ハム	10
こまつな	33
キャベツ	13
こいくちしょうゆ	0.6
洋からし	0.01
米ぬか油	0.2

じゃがソーセージ

ウィンナー	10
じゃがいも	44
たまねぎ	22
パセリ	0.3
米ぬか油	0.2
しお	0.2
こしょう	0.01

☆牛乳　1本

29日(木)　エネルギー　843 kcal　たんぱく質33.4ｇ　塩分3.1g

☆和三盆パン

☆和三盆パン（乳・小麦）	1コ

ハロウィン献立

かぼちゃの米粉クリームシチュー

皮なし鶏肉	40
たまねぎ	44
にんじん	16
かぼちゃ	30
むき枝豆	8
米ぬか油	0.5
しお	0.15
こしょう	0.03
ローリエ粉末	0.02
☆牛乳	20
ｱﾙﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｼﾁｭｰﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ	11
水	50

キャベツとハムのサラダ

ハム	10
キャベツ	47
しお	0.1
こいくちしょうゆ	0.7
洋からし	0.02
米ぬか油	0.2

コーンコロッケ

☆コーンコロッケ(小麦)	1コ
米ぬか油	4



☆牛乳　1本

30日(金)　エネルギー　757 kcal　たんぱく質33.6ｇ　塩分2.9g

白ごはん

精白米	100

豆腐のチャンプル

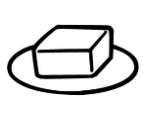
豚肉	30
冷凍とうふ（大）	70
にんじん	16
たまねぎ	33
チンゲン菜	22
マロニー	6
粉かつお	0.2
米ぬか油	0.5
しお	0.3
こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	3
みりん	1

鉄火味噌

鶏挽肉	20
にんじん	10
にら	4
しらす干し	4
米ぬか油	0.4
みそ	6
さとう	1
みりん	1.2
けずりぶし	0.3
水	12

丸天の含め煮

丸天	35
板こんにゃく	25
さとう	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
けずりぶし	0.5
水	35



☆牛乳　1本

【給食献立表の見方】

①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と 1人分の分量(g)です。
②🥄のマークの日は、スプーンも持参してください。
③🥣のマークの日は食缶のおかずがつきます。
④食品名に☆印があるのは、大東市の５大アレルゲン（卵、乳・乳製品、小麦、えび、 ごま・ごま油）です。
※ただし、中学校ではえびの使用はありません。

『加工食品のアレルゲンの記載について』

①加工食品の食品名の後に(　)で記載しています。
【例】パン(小麦・乳)
②加工食品に使用されている原材料については、前月26日以降にホームページで確認することができます。『大東市　中学校給食』で検索いただくか、右記のQRコードを読み取ってご確認ください。



大東市教育委員会
中学校給食ホームページ

☆令和6年10月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、**食材費についても市が全額負担し、生徒にかかる学校給食を無償で提供**しています。
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。