



[令和8年 10月 献立表]



山梨県立巨摩高校

月	火	水	木 1日	金 2日
秋の味覚「きのこ」について スーパーなどに一年中出回っているきのこですが、天然のきのこは秋が旬です。きのこは6万もの種類があります。そのうち食べられているのは200種類といわれています。ビタミン、ミネラル、食物繊維があり腸の働きを活発にするデトックス効果があります。 きのこの上手な選び方はカサの部分がしっかりしていて、ふっくらでしなびていないもの。水気があると鮮度が落ちている可能性が高く、また水気があると味や香りが落ちてしまうので避けると良いでしょう。 きのこのおすすめ料理は、きのこ蒸し焼き、きのこ入り豚汁（きのこ汁）、バター焼き、魚や肉のきのこソースなどです。			ご飯 秋のカレーライス ハムサラダ 牛乳	回鍋肉丼 春雨サラダ 卵スープ 飲むヨーグルト
			エネルギー 731 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 846 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.5 g
5日	6日	7日	8日	9日
ご飯 豚肉しょうが焼き ピーマンともやしの梅おかか和え 豆腐のみそ汁(わかめ) 飲むヨーグルト	ご飯 煮込みハンバーグ れんこんとひじきのサラダ コンソメスープ 牛乳	芸術鑑賞会(昼行事) 給食休み	チャンポン ショールンポー 飲むヨーグルト	ご飯 赤魚の西京焼き れんこんのきんぴら すまし汁(豆腐・みつば) 飲むヨーグルト
エネルギー 726 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 800 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.0 g		エネルギー 813 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 717 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.6 g
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日	教育祭事前指導・リハーサ 給食休み	定通教育祭(昼行事) 給食休み	三色そばろ 即席漬け すまし汁(かまぼこ・みつば・麩) 飲むヨーグルト	ご飯 すき焼き煮 ほうれん草のさっぱり和え みそ汁(ねぎ・ごぼう) 飲むヨーグルト
			エネルギー 767 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g
19日	20日	21日	22日	23日
味ご飯(ゆかり) 鮭フライタルタルソース 切り干し大根の煮物 すまし汁(はんぺんねぎ) 飲むヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 ツナサラダ 中華スープ(白菜・玉ねぎ・人参・卵) 飲むヨーグルト	ビビンバ丼 春巻き 青梗菜と卵のスープ 牛乳	クリームスパゲティ さつま芋サラダ 飲むヨーグルト	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 大根と里芋の煮物 なめこのみそ汁 飲むヨーグルト
エネルギー 855 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 845 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 871 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.5 g
26日	27日	28日	29日	30日
ご飯 チキン香味ソースかけ マカロニサラダ かき玉みそ汁 飲むヨーグルト	ご飯 さばの塩焼き 肉じゃが すまし汁(ほうれん草・えのきたけ) 飲むヨーグルト	きつねうどん 牛肉コロッケ 牛乳 ご飯(小盛)	ご飯 ブルコギ風 小松菜のナムル みずくスープ 飲むヨーグルト	ご飯 挽肉とかぼちゃフライ 白菜の塩昆布和え きのこチャウダー 飲むヨーグルト
エネルギー 819 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g

※食材の都合により献立が変更になることがあります。