

2026 10月 SCHOOL LUNCH Menu

茅ヶ崎市中学校給食

SCHOOL LUNCH Menu

★食具持参のお願い

箸やスプーンなどの食具はご自宅から持参をお願いします。日により必要な食具が異なりますので、献立表のアイコンをご確認ください。



お箸



スプーン

★栄養表記について

エ: エネルギー / た: たんぱく質 / 脂: 脂質 / 塩: 食塩相当量

※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。
※その日の給食に必要なと思われる食具をカレンダー内に記載しておりますのでご確認ください。

アレルギー情報 ▶▶▶

しょうゆの原料に含まれる「小麦」と「大豆」の表示はいたしません。ご注意ください。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

涼しい風が吹き抜け、すっかり秋めいてきました。秋は「食欲の秋」と呼ばれるように、実りの季節です。新米をはじめ、芋類、きのこ、さけ、かつお、ぶどうや柿の果物など、美味しい旬の食材がたくさん出回る時期でもあります。旬の食べ物は、味が良いだけでなく栄養素も豊富です。給食でも、秋の味覚を使った給食を提供しますので、旬の食べ物を味わってみてください。



1



鶏肉の香味焼き

※いんげんの和えもの

- ごはん ●牛乳
- 五目きんぴら
- 大学芋
- 切り干し大根のみそ汁

エ: 837kcal た: 32.5g
脂: 28.7g 塩: 2.5g

2



肉みそおでん

- ごはん ●牛乳
- ぶりの竜田揚げ
- きゅうりとわかめの酢のもの
- えのきと青菜のすまし汁

エ: 803kcal た: 33.8g
脂: 26.2g 塩: 2.8g

5



さばのヤンニョムカンジャンがけ

※青菜の和えもの

- 麦ごはん ●牛乳
- チャプチェ
- チョレギサラダ
- ひき肉ともやしの坦々スープ

エ: 838kcal た: 31g
脂: 31.8g 塩: 2.9g

6



鶏肉と野菜のトマトソース煮

※松漬中のみ

- ロールパン ●牛乳
- ツナとバジルのペンネ
- かぼちゃサラダ
- ABCスープ

エ: 819kcal た: 34.8g
脂: 29.1g 塩: 3.3g

7



酢豚

- ごはん ●牛乳
- ブロックリーといかのうま塩炒め
- ささみときゅうりのさっぱり和え
- トック入りわかめスープ

エ: 807kcal た: 30.9g
脂: 22.7g 塩: 2.6g

8



肉丼

- 麦ごはん ●牛乳
- まめまめみそがらめ
- ひじきと青菜の鉄分サラダ
- 白菜ののりみ汁

エ: 832kcal た: 33.3g
脂: 25g 塩: 2.4g

9



セルフガパオライス

- ごはん ●牛乳
- スパイシーポテト
- きのこ野菜のマリネ
- にらと卵のスープ

エ: 795kcal た: 31.6g
脂: 26g 塩: 2.3g

12

スポーツの日



13

秋休み

14

秋休み

15



茅ヶ崎秋カレー

- 牛乳
- キャベツとベーコンのソテー
- フルーツ白玉

エ: 845kcal た: 26.7g
脂: 23.2g 塩: 2.9g

16



セルフビビンバ

- ごはん ●牛乳
- のり塩ポテトビーンズ
- ツナともやしのナムル
- ワンタンスープ

エ: 815kcal た: 32.2g
脂: 27.2g 塩: 2.4g

19



みそカツ

※キャベツ

- いりこ菜めし ●牛乳
- 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮
- 青菜のゆず浸し
- かしわのひきずり

エ: 803kcal た: 30.8g
脂: 28.2g 塩: 2.8g

20



厚揚げのキムチ炒め

- 麦ごはん ●牛乳
- 焼きビーフン
- ファイバーマヨサラダ
- ベーコンと白菜のスープ

エ: 804kcal た: 28.7g
脂: 26.1g 塩: 2.6g

21



佐久の日井

- ごはん ●牛乳
- むしり風とり肉
- 煮こじ
- きのこ汁

エ: 807kcal た: 37.3g
脂: 26.2g 塩: 3.1g

22



親子煮

- ごはん ●発酵乳(プレーン)
- 白身魚と大豆の和風ドレッシング
- わかめときゅうりのさっぱり和え
- 大根のスープ

エ: 784kcal た: 36.8g
脂: 22.7g 塩: 2.6g

23



フリフリチキン

※バジルポテト

- コーンフライドライス ●牛乳
- ガーリックシュリンプ風ソテー
- ハワイアンサラダ
- チキンロングライス

エ: 797kcal た: 34g
脂: 24.8g 塩: 2.7g

26



さわらのマヨチーズ焼き

※ブロックリーのガーリック炒め

- ピラフ ●牛乳
- ピラフの具
- キャベツとハムのマリネ
- 豆乳コーンスープ

エ: 790kcal た: 36.9g
脂: 27.6g 塩: 3.2g

27



スパイシーポーク

※中島中・鶏が台中のみ

- ソフトフランスパン ●牛乳
- 鶏肉ときこのクリーム煮
- ゆで野菜サラダ
- 押麦のコンソメスープ

エ: 798kcal た: 40.7g
脂: 31.4g 塩: 3.6g

28



じゃがなすマボー

- 麦ごはん ●牛乳
- 大豆とじゃこの甘辛
- ほうれん草のナムル
- 春雨スープ

エ: 829kcal た: 31.9g
脂: 27.2g 塩: 2.5g

29



あじフライ

※炒めキャベツ

- ごはん ●牛乳
- 豚肉のこがし醤油炒め
- 切り干し大根のサラダ
- わかめと豆腐のみそ汁

エ: 831kcal た: 35.1g
脂: 32.1g 塩: 2.9g

30



ミートボールのデミグラスソースかけ

※いんげんのソテー

- バターライス ●牛乳
- マカロニサラダ
- ぶどうゼリー
- かぼちゃのポタージュ

エ: 828kcal た: 27.2g
脂: 20.8g 塩: 2.3g

中学校給食

News

10月は『食品ロス削減月間』です

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことで、日本全体では年間461万トン（令和6年度農林水産省推計値）、国民1人当たりになると1日約100g（おにぎり1個分）の食品が捨てられています。食品が捨てられると、それを運ぶ燃料やごみ処理のためのエネルギーが無駄になり、地球温暖化などの環境問題にも悪影響を与えてしまいます。

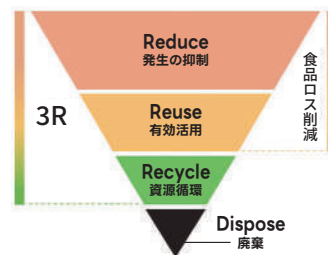


★ 3Rと食品ロス削減

食品を大切にすることは、実は一番身近なSDGs（持続可能な開発目標）の取り組みにつながります。毎日何気なく食べている食品ですが、人や社会、地域や環境に配慮して『食べる』ということをこの機会に意識してみましょう。



Reduce	必要な分を買い、作り、食べきる、使いきる
Reuse	新たな価値への転換、シェア、寄附等
Recycle	燃料や堆肥等への変換
Dispose	捨てるごみは最小限に



※消費者庁 食品ロス削減ガイドブックより

今月の食育の日



特別企画 | 提携都市記念給食

今月は、特別企画として茅ヶ崎市と提携している3つの都市にちなんだ料理を給食で提供します！文化交流や親善を目的として結びついた都市について、食を通して理解や親しみを感じてみましょう。

10/19 (月)

「愛知県岡崎市」

茅ヶ崎市とは昭和58年7月1日から、ゆかりのまち提携をしています。岡崎に生まれた徳川家康公やその家臣にゆかりのある都市として、文化や観光などの交流が行われています。



みそカツ カリッと揚げたとんカツに、地元特産の八丁味噌などの豆みそをベースとした甘いタレをかけた料理です。岡崎市は八丁みその発祥地です。

かしわのひきずり とり肉や野菜を鍋に入れてだし汁や砂糖、しょうゆなどで煮て作る愛知県の郷土料理で、「かしわ」はとり肉、「ひきずり」はすき焼きを意味します。



10/21 (水)

「長野県佐久市」

茅ヶ崎市とは令和8年4月18日に友好都市提携を結びました。「湘南の海」を持つ茅ヶ崎市と、「日本一海から遠い地点」を有する佐久市の対照的な特徴を活かして、両市の魅力を掛け合わせた交流が行われています。



佐久の日井「佐久市民の日」(3月9日)に合わせて学校給食で提供される「安養寺みそ・雁喰みそ・矢嶋の凍み豆腐・プルーンジャム・青ばつ(青大豆)など」市内各地の特産を一つの丼にまとめたご当地給食メニューです。今回は、佐久市にご協力いただき、「安養寺みそ・雁喰みそ・プルーンジャム」を使わせていただきます。

煮こじ 大根・人参・じゃがいも・こんにゃくなどを油で炒めてしょうゆや砂糖で甘辛く煮た、佐久地域の郷土料理です。「煮こじ」は方言で、多くの野菜を煮る「ごった煮」のことをいいます。



10/23 (金)

「ホノルル市・郡 (ハワイ州)」

茅ヶ崎市とは平成26年10月24日に姉妹都市協定を結びました。共通点として、豊かな自然やサーフィン文化が根付いているほか、茅ヶ崎のシンボルである「えぼし岩」に形がよく似た「チャイナマンズハット」があります。



フリフリチキン ハワイの有名なローカルフードで、甘辛いタレを塗りながら炭火で回転させて焼くチキンです。「フリフリ」はハワイ語で「回す」という意味があります。

チキンロングライス ハワイの言葉で春雨を意味する「ロングライス」ととり肉をしょうが風味のスープで煮込んだ、ハワイの伝統的なスープです。

