

令和8年度



10月献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん はん・めん	献立名	食 品 名						栄養価(はいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		小1	小3	小5
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い			
1 (木)		ごはん	いかのかりん揚げ 甘酢和え 筑前だき	ごはん でん粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	いか 鶏肉	牛乳	人参	もやし きゅうり ごぼう 筍	517 26.6 25.6	611 30.0 22.7	703 32.9 21.0
2 (金)		ごはん	さんまのマーマレード煮 しょうがひたし さつま汁	ごはん さつま芋		さんまのオレンジ煮 豚肉 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 生姜 大根 ねぎ	459 18.7 28.8	590 24.0 28.1	620 22.4 22.6
5 (月)		コッパ パン	かぼちゃコロツケ そえ野菜 ミネストローネ	コッパパン じゃが芋 砂糖 マカロニ	油	鶏肉 いんげん豆	牛乳	かぼちゃコロツケ ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ セロリ― 玉ねぎ	516 19.1 30.7	574 20.9 29.6	672 24.3 28.0
6 (火)		ソフト麺	ソフト麺の肉みそ フレンチサラダ りんご	ソフト麺 砂糖 でん粉	油 ごま油 フレンチドレッシング	豚肉 大豆	牛乳	人参	ねぎ 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 筍 白菜 きゅうり とうもろこし りんご	491 22.8 27.5	578 26.1 24.8	725 31.9 21.5
7 (水)		ごはん	ししゃものから揚げ 磯和え 豆腐の野菜あんかけ 野菜ふりかけ	ごはん でん粉 砂糖 野菜ふりかけ	油 ごま油	豚肉 木綿豆腐	牛乳 ししゃもの り	チンゲンサイ 人参	キャベツ 玉ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	498 22.8 35.8	615 27.6 33.4	702 29.8 30.9
8 (木)		ごはん	鶏の照り焼き よごし ベーコンとじゃがいもの煮物	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま	照焼きチキン ベーコン	牛乳	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ	479 20.0 29.9	578 23.0 27.2	659 24.8 24.6
9 (金)			就学時健康診断のため給食なし									
12 (月)			ス ポ ー ツ の 日									
13 (火)		ごはん	えびパオツ 華風和え 八宝菜	ごはん でん粉	ごま油 油	えびパオツ 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 干しいたけ 白菜	456 18.5 30.6	588 22.6 28.0	669 24.5 25.7
14 (水)		ごはん	ホキと大豆の甘からめ おひたし ごまキムチ汁	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	ホキ 大豆 かまぼこ 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	キャベツ キムチ ねぎ	502 24.7 30.8	596 27.6 27.8	685 30.4 25.8
15 (木)		ごはん	ハヤシライス オムレツ 海藻サラダ ヨーグルト	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ ごま油	豚肉 オムレツ	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 きゅうり	554 20.0 31.2	656 22.7 28.4	741 24.7 26.5
16 (金)		ごはん	あじの天ぷら ブロッコリーとエリンギのソテー すいとん	ごはん 小麦粉 すいとん	油	鰯 うす揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参	エリンギ 大根 ねぎ	500 22.9 31.1	597 26.2 28.6	683 28.3 25.8
19 (月)		コッパ パン(減)	あらびきウインナー ひよこ豆のサラダ 焼きそば ポケットチーズ	コッパパン 砂糖 中華めん	油	ウインナー ひよこ豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参	白菜 とうもろこし キャベツ もやし	550 23.5 38.0	626 26.4 40.3	692 28.9 38.2
20 (火)		ごはん	ふくらぎの照り焼き かぶの色どり 卵とじ	ごはん こんにやく じゃが芋 砂糖		ふくらぎの照焼き 高野豆腐 卵	牛乳	人参	かぶ きゅうり 玉ねぎ	519 26.0 33.8	627 30.3 31.3	707 32.4 28.6
21 (水)		ごはん	鶏肉とレバーのケチャップからめ ゆでブロッコリー 野菜スープ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油	豚レバー 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ しめじ	478 21.9 31.6	564 24.3 28.2	654 26.6 26.0
22 (木)		ごはん	コーンシユーマイ 小松菜とひじきのナムル 厚揚げのうま煮 柿	ごはん 砂糖	ごま油	コーンシユーマイ 豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ 白菜 干しいたけ 柿	500 23.1 32.6	612 27.0 29.0	696 29.5 27.0
23 (金)		ごはん	揚げ魚(しいら)のレモン味 アスパラのごまだれ 鶏肉と根菜の煮込み	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 ごま	しいら 鶏肉	牛乳	グリーンアスパラガ ス 人参 いんげん	レモン キャベツ 大根	514 24.2 28.5	617 29.8 26.0	703 31.8 24.1
26 (月)			学 習 発 表 会 振 替 休 業 日									
27 (火)		ごはん	いわしメンチカツ コーンとえ 塩こうじ鍋	ごはん こんにやく	油	いわしメンチカツ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし とうもろこし 白菜 ねぎ えのきたけ	495 22.5 32.4	580 24.7 29.0	667 26.7 26.9
28 (水)		ごはん	ブルコギ きざみ和え ビーフンスープ バナナ	ごはん 砂糖 でん粉 ビーフン	油 ごま油	豚肉 ベーコン	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ	にんにく もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ バナナ	496 19.5 28.9	579 21.5 26.1	664 23.7 24.3
29 (木)		ごはん	さばのみそ煮 茎わかめのきんぴら 関東だき	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	さばのみそ煮 豚肉 さつま揚げ がんもどき	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん	れんこん	518 24.3 32.0	625 28.1 29.8	708 29.9 27.2
30 (金)		ごはん	鶏肉のごま揚げ いり大豆和え みそ汁	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	鶏肉 大豆 木綿豆腐	牛乳	人参	もやし 白菜 大根 しめじ	488 21.5 36.0	638 29.9 34.0	720 31.6 31.5

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。