



令和6年10月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	火	ごはん ぎゅうにゅう タッカルビ れんこんチップス ぶたもやしスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが キャベツ はくさいキムチ にんじん れんこん もやし だいこん こまつな にら にんにく	639 24.3
2	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンこうみだれかけ ★マカロニサラダ とうふのみそしる	ごはん ごまあぶら でんぱん マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ あぶらあげ わかめ	レモン しょうが しろねぎ にんじん コーン キャベツ たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ	676 25.7
3	木	パン ぎゅうにゅう ◆ぶたにくのチリソースいため さつまきこピーンズ オニオンスープ	パン さとう あぶら でんぱん さつまいも グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きなこ ベーコン	にんにく れんこん キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ パセリ	687 25.6
4	金	地産地消献立① ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたいしみそだれかけ ツナのりあえ ばちじる	ごはん さとう ごま ごまあぶら そうめんパチ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ のり ちくわ あぶらあげ	にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ だいこん ほししいたけ ねぎ	653 26.5
7	月	ごはん ぎゅうにゅう にくだんこのあまずい ほうれんそうのささみあえ なすのみそしる	ごはん あぶら さとう でんぱん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ さやいんげん はくさい ほうれんそう なす にんじん えのきたけ ねぎ	652 25.0
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆やきこもちししゃも(2こ) ◆たくあんあえ カレーにくじゃが	ごはん ごま じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく がんもどき	たくあん もやし こまつな にんじん たまねぎ いとこんにやく さやいんげん	667 26.7
9	水	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう だいがくいも パンサンスー たんたんめん	ごはん さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま はるさめ ごまあぶら ラーメン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	きゅうり にんじん はくさい にら たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	675 20.2
10	木	パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう ハニーマスタードチキン ★ひじきサラダ かぼちゃのとうにゅうポタージュ	パン はちみつ でんぱん さとう ごま じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき ベーコン とうにゅう	レモン にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ パセリ ブルーベリー	681 28.4
11	金	わふうたこカレーライス ぎゅうにゅう やきウインナー(2こ) ★こんぶサラダ	ごはん さといも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ あつあげ チキンウインナー チキンハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん しろねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン キャベツ	649 26.2
15	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのカレーやき やきビーフン レタスとたまごのスープ	ごはん マヨネーズ さとう ビーフン ごまあぶら でんぱん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ベーコン	にんにく しょうが にんじん キャベツ たけのこ こまつな レタス たまねぎ えのきたけ パセリ	660 30.6
16	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのすきやきふう ◆ひねどりのポンずあえ さといものみそしる	ごはん でんぱん さとう あぶら さといも さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	しろねぎ しょうが きゅうり もやし ゆず たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん こんにやく ねぎ	674 24.2
17	木	地産地消献立② パン ぎゅうにゅう くらまめのえだまめ とりにくのいちじくジャムやき あきのさけかすとうにゅうシチュー	パン グラニューとう さつまいも オリーブあぶら さといも こめこ さとう あぶら さけかす	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう しろみそ	いちじく レモン えだまめ たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ	690 30.6
18	金	食育の日献立 ごはん ぎゅうにゅう さけのいろどりあんかけ ◆だいずサラダ こまつなのみそしる	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ だいず さとう とうふ あぶらあげ わかめ みぞ	えのきたけ あおピーマン にんじん れんこん キャベツ こまつな ねぎ たまねぎ	675 27.1
21	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ(2こ) もやしとハムのごまあえ おでん	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり チキンハム ぶたにく さつまあげ がんもどき	もやし チンゲンサイ にんじん だいこん こんにやく	697 26.3
22	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆あげどりのごまがらめ ちくさあえ とうにゅうみそしる	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく みそ とうにゅう あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	686 29.7
23	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき じゃがいもきんぴら とりだんごスープ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう さわら しろみそ みそ ぶたにく とりにく	あおピーマン あかパプリカ たまねぎ にんじん こまつな たけのこ ねぎ えのきたけ しょうが	653 28.0
24	木	ミニパン ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース キャベツのさわやかサラダ あきなすのミートスパゲティ	パン あぶら さとう スパゲティ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぎゅうにゅう ぶたにく	しろねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ にんじん コーン レモン なす たまねぎ こまつな トマト	686 29.7
25	金	ごはん ぎゅうにゅう あげこめこぎょうざ(2こ) ぴりからささみあえ はっばうさい	ごはん こめこ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか	キャベツ にら きゅうり はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	656 24.7
28	月	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコンかぼちゃ さつまいものみそしる	ごはん さとう でんぱん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	666 25.2
29	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしおこうじいため さつまいもサラダ ビーフンスープ	ごはん さとう ごまあぶら でんぱん さつまいも ビーフン マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく とうふ	しろねぎ キャベツ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし にら たまねぎ ほししいたけ にんじん	677 24.9
30	水	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ◆アジこめこフライ キャベツのうめあえ カレーうどん	ごはん こめこパンこ あぶら さとう うどん こむぎこ でんぱん	ぎゅうにゅう あじ とりにく いとかまぼこ あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん うめ しそ ほししいたけ れんこん たまねぎ こまつな しろねぎ	678 23.8
31	木	ミニパン ぎゅうにゅう ハロウィンハンバーグきのこソース チーズウィッチサラダ ドラキュラスープ かぼちゃとうにゅうプリン	パン あぶら さとう でんぱん むらさきいも マヨネーズ はちみつ じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく とりにく きんときまめ とうにゅう	えのきたけ しめじ たまねぎ にんにく しょうが にんじん あかパプリカ パセリ トマト さやいんげん かぼちゃ	700 22.6