



# 令和 8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<br>★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう                                          | エネルギーのもとになる<br>(き)                          | からだをつくる<br>(あか)                                    | からだのちょうしをととのえる<br>(みどり)                                             | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱくしつ<br>(g) |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1  | 木  | ミニパン ギョウにゅう<br>チキンソテー たまねぎソース<br>コールスローサラダ<br>ミートスパゲティ                | パン さとう あぶら<br>スパゲティ                         | ギョウにゅう<br>とりにく ぶたにく                                | たまねぎ キャベツ にんじん<br>ごぼう コーン なす トマト<br>こまつな にんにく                       | 672<br>26.0                      |
| 2  | 金  | ごはん ギョウにゅう<br>あげこめこぎょうぎ(2こ)<br>マーボーなす<br>チンゲンサイのスープ                   | ごはん こめこ さとう<br>あぶら でんぱん じゃがいも<br>ごまあぶら      | ギョウにゅう ぶたにく<br>みそ パーコン                             | キャベツ にら しょうが なす<br>たまねぎ にんじん チンゲンサイ<br>コーン たけのこ しろねぎ                | 666<br>21.2                      |
| 5  | 月  | ごはん ギョウにゅう<br>◆こもちししゃものからあげ(2こ)<br>◆れんこんのみそいため<br>なめこのすましじる           | ごはん でんぱん あぶら<br>さとう さといも                    | ギョウにゅう こもちししゃも<br>ぶたにく みそ しろみそ<br>とうふ あぶらあげ        | しょうが れんこん さやいんげん<br>にんじん こんにゃく なめこ ねぎ<br>たまねぎ                       | 668<br>26.9                      |
| 6  | 火  | ごはん ギョウにゅう<br>とりにくのチリソースかけ<br>はるさめサラダ<br>にくだんごのスープ                    | ごはん さとう あぶら<br>はるさめ ごまあぶら でんぱん              | ギョウにゅう とりにく ツナ<br>わかめ ぶたにく                         | トマト たまねぎ しろねぎ キャベツ<br>もやし えのきたけ にんじん<br>チンゲンサイ                      | 669<br>27.5                      |
| 7  | 水  | ごはん ギョウにゅう<br>そばろどんのぐ(セルフ)<br>いそかあえ<br>さといものごまに                       | ごはん さとう あぶら<br>さといも じゃがいも ごま                | ギョウにゅう ぶたにく ひじき<br>ツナ のり ちくわ とりにく                  | たまねぎ にんじん さやいんげん<br>しょうが キャベツ もやし ごぼう<br>ほうれんそう こんにゃく<br>ほししいたけ     | 684<br>27.5                      |
| 8  | 木  | パン ギョウにゅう<br>あつあげのトマトに<br>★◆だいこんのじゃこサラダ<br>クリームシチュー                   | パン さとう あぶら<br>でんぱん さつまいも<br>じゃがいも こめこ       | ギョウにゅう あつあげ<br>ぶたにく だいず わかめ<br>こんぶ ちりめんじゃこ<br>とりにく | たまねぎ なす トマト だいこん<br>もやし コーン にんじん なましいたけ<br>ほうれんそう マッシュルーム           | 673<br>25.1                      |
| 9  | 金  | 行事食【目の愛護デー】<br>ごはん ギョウにゅう<br>さけのわふうあんかけ にんじんしりしり<br>なすのみそじる ブルーベリーゼリー | ごはん でんぱん あぶら<br>さとう ごまあぶら                   | ギョウにゅう さけ みそ<br>ぶたにく とうふ わかめ                       | しめじ ほうれんそう コーン<br>にんじん こまつな なす かぼちゃ<br>チンゲンサイ たまねぎ ねぎ<br>ブルーベリー     | 671<br>27.3                      |
| 13 | 火  | ごはん ギョウにゅう<br>さつまいもコロケ<br>こまつなとひじきのあえもの<br>がんもどきのふくめに                 | ごはん さつまいも パンこ<br>こむぎこ あぶら さとう<br>じゃがいも でんぱん | ギョウにゅう ひじき<br>ツナ がんもどき とりにく                        | こまつな にんじん キャベツ<br>たまねぎ さやいんげん                                       | 674<br>23.1                      |
| 14 | 水  | ごはん ギョウにゅう<br>ぶたにくのあまずいため<br>チンゲンサイのマヨネーズあえ<br>とうふのみそじる               | ごはん さとう あぶら<br>マヨネーズ じゃがいも                  | ギョウにゅう ぶたにく<br>ツナ とうふ あぶらあげ<br>わかめ みそ              | たまねぎ キャベツ チンゲンサイ<br>もやし にんじん ねぎ                                     | 683<br>28.1                      |
| 15 | 木  | ミニパン ギョウにゅう<br>とりにくのきのこソース<br>かぼちゃのサラダ<br>ポークビーンズ                     | パン さとう あぶら<br>でんぱん マヨネーズ<br>じゃがいも           | ギョウにゅう とりにく<br>ポークハム だいず ぶたにく                      | しめじ えのきたけ かぼちゃ<br>こまつな たまねぎ コーン<br>にんじん トマト パセリ                     | 655<br>27.2                      |
| 16 | 金  | 地産地消献立<br>あきやさいのカレーライス ギョウにゅう<br>ウインナーのソテー<br>くろまめのえだまめ               | ごはん さつまいも さといも<br>あぶら こむぎこ                  | ギョウにゅう<br>ぶたにく ウインナー                               | たまねぎ れんこん かぼちゃ<br>しめじ にんにく しょうが もやし<br>こまつな にんじん コーン えだまめ           | 687<br>25.4                      |
| 19 | 月  | ごはん ギョウにゅう<br>◆あまからチキン<br>ほうれんそうのかつおあえ<br>ぶたじる                        | ごはん でんぱん あぶら<br>さとう                         | ギョウにゅう とりにく<br>チキンハム ぶたにく<br>かつおぶし とうふ みそ          | ほうれんそう もやし だいこん<br>キャベツ にんじん ごぼう コーン<br>こんにゃく ねぎ                    | 670<br>31.9                      |
| 20 | 火  | ごはん ギョウにゅう ★のりかつおふりかけ<br>◆ごぼうとぶたにくのしょうがいため<br>おからサラダ<br>キムチスープ        | ごはん さとう あぶら<br>マヨネーズ じゃがいも                  | ギョウにゅう ぶたにく<br>おから チキンハム とうふ<br>とりにく かつおぶし のり      | ごぼう にんじん こんにゃく<br>しろねぎ しょうが たまねぎ コーン<br>はくさいキムチ えのきたけ ねぎ<br>チンゲンサイ  | 661<br>25.7                      |
| 21 | 水  | ごはん ギョウにゅう<br>さばのみそだれかけ<br>◆ひねどりのポンずあえ<br>けんちんじる                      | ごはん さとう ごま<br>ごまあぶら さといも                    | ギョウにゅう さば みそ<br>とりにく とうふ あぶらあげ                     | きゅうり もやし にんじん ゆず<br>だいこん れんこん こんにゃく<br>ねぎ                           | 673<br>28.3                      |
| 22 | 木  | ミニパン ギョウにゅう<br>ハンバーグ デミグラスソース<br>★◆きりぼしだいこんのサラダ<br>きのこのスープ            | パン さとう でんぱん<br>じゃがいも マヨネーズ<br>さつまいも         | ギョウにゅう ぶたにく<br>とりにく チキンハム                          | たまねぎ きりぼしだいこん もやし<br>にんじん コーン しめじ えのきたけ<br>なましいたけ キャベツ              | 660<br>25.6                      |
| 23 | 金  | ごはん ギョウにゅう<br>とりにくのゆずふうみあげ<br>もやしとハムのかつおあえ<br>さつまいものみそじる              | ごはん でんぱん あぶら<br>さとう さつまいも                   | ギョウにゅう とりにく<br>チキンハム かつおぶし<br>ぶたにく みそ              | ゆず もやし こまつな にんじん<br>だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ<br>こんにゃく                       | 671<br>24.5                      |
| 26 | 月  | ごはん ギョウにゅう<br>あつあげのごもくに<br>◆ごぼうのポテトサラダ<br>◆こんさいのそぼろじる                 | ごはん さとう でんぱん<br>じゃがいも マヨネーズ                 | ギョウにゅう あつあげ<br>とりにく ポークハム とうふ<br>ぶたにく あぶらあげ        | こんにゃく たけのこ にんじん ねぎ<br>さやいんげん ほししいたけ ごぼう<br>たまねぎ コーン だいこん れんこん       | 680<br>25.5                      |
| 27 | 火  | ごはん ギョウにゅう<br>かますのこうみあげ<br>ツナみそサラダ<br>にくじゃが                           | ごはん でんぱん あぶら<br>さとう ごまあぶら<br>じゃがいも          | ギョウにゅう かます<br>ツナ しろみそ ぶたにく<br>さつまあげ                | にんにく しょうが しろねぎ<br>キャベツ にんじん きゅうり<br>たまねぎ いとこんにゃく                    | 682<br>26.3                      |
| 28 | 水  | ごはん ギョウにゅう<br>なすとぶたにくのあまからいため<br>さつまいものサラダ<br>れんこんスープ                 | ごはん あぶら さとう<br>さつまいも オリーブあぶら<br>でんぱん        | ギョウにゅう ぶたにく<br>あつあげ ポークハム<br>とりにく あぶらあげ            | なす しろねぎ たまねぎ きゅうり<br>れんこん だいこん にんじん<br>えのきたけ ねぎ しょうが                | 681<br>26.1                      |
| 29 | 木  | パン ギョウにゅう<br>てりやきミートボール<br>★◆こんぶサラダ<br>ポトフ                            | パン でんぱん あぶら<br>さとう さつまいも さといも               | ギョウにゅう ぶたにく<br>とりにく こんぶ チキンハム<br>かつおぶし ウインナー       | たまねぎ さやいんげん もやし<br>きゅうり こまつな にんじん<br>キャベツ れんこん チンゲンサイ<br>なましいたけ しめじ | 677<br>27.9                      |
| 30 | 金  | 行事食【ハロウィン】<br>ごはん ギョウにゅう<br>タンドリーふうチキン かぼちゃのスープ<br>★ぶどうのカラフルゼリー       | ごはん マヨネーズ<br>さつまいも さとう                      | ギョウにゅう<br>とりにく ウインナー                               | かぼちゃ たまねぎ キャベツ<br>マッシュルーム パセリ ぶどう<br>みかん                            | 662<br>25.0                      |