

令和8年10月分

学 校 給 食 献 立 表

10/1 木 ～ 10/31 土

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
10/1 木 はし	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 切干大根のサラダ	【米 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん 【きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、サラダ油、砂糖、塩	10/19 月 はし	赤しそごはん 牛乳 あんかけうどん(小麦) ごまあえ	【米、赤しそ粉 【うどん、とり肉、うすあげ、はくさい、にんじん、土しょうが、しょうゆ淡、酒、みりん、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、みりん
10/2 金 はし	ごはん 牛乳 ホイコウロウ あげぎょうざ	【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉 【米粉ぎょうざ、油	10/20 火 はし	ごはん 牛乳 とりすき わかさぎのからあげ	【米 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、油、しょうゆ濃、三温糖 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油
10/5 月 はし	ごはん 牛乳 白菜スープ ポークチャップ	【米 【フォー、とり肉、はくさい、にんじん、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【ぶた肉、たまねぎ、油、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、塩、こしょう	10/21 水	ナン 牛乳 レタスのスープ ドライカレー スイートポテト	【ナン 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、土しょうが、油、とりがらスープ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ濃、純カレー粉、でんぶん、塩、こしょう、〈水〉 【スイートポテト
10/6 火 はし	たきこみごはん 牛乳 そぼろ煮 ごま酢あえ	【米、とり肉、つきこんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、〈水〉 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、干しわかめ、酢、塩、白ごま、しょうゆ濃、みりん、砂糖	10/22 木 はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが ナムル	【米 【ぶた肉、あかつきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、コチジャン、ごま油、〈水〉 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩
10/7 水 はし	ミニこくとうパン 牛乳 ビーフンソテー カントリーポテト	【ミニこくとうパン 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポークスープ、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう 【じゃがいも、油、塩、こしょう	10/23 金 はし	ごはん 牛乳 いもたき さんまのかば焼き風 そくせきづけ	【米 【とり肉、うすあげ、こんにやく、さといも、にんじん、ごぼう、干しいたけ、ねぎ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【さんま、塩、こしょう、でんぶん、油、しょうゆ濃、みりん、三温糖 【キャベツ、きゅうり、しょうゆ濃、塩
10/8 木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ 白菜とひじきのサラダ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぶん、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩	10/26 月	チキンライス 牛乳 ポトフ いかのマリネ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、油、塩、こしょう、〈水〉 【ポークウインナー、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、油、しょうゆ淡、サラダ油、酢、砂糖、塩
10/9 金 はし	ごはん 牛乳 みそ汁 ほきフライ(小麦) ソース	【米 【ぶた肉、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【ほぎ、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油 【とんかつソース、ケチャップ	10/27 火 はし	ごはん 牛乳 たまごとじいりどうふ(卵) 大根サラダ	【米 【とうふ、とりひき肉、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、土しょうが、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖 【ツナ、はなかつお、だいこん、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、砂糖
10/13 火 はし	ごはん 牛乳 みそおでん 和風オムレツ(卵)	【米 【ぶた肉、あつあげ、さがきてんぶら、こんにやく、じゃがいも、だいこん、にんじん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【ぶたひき肉、たまご、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ濃、砂糖、酒、塩、けずりぶし、〈水〉	10/28 水	ココアパン 牛乳 ビーフンスープ こんさいピーンズ	【ココアパン 【ビーフン、ぶた肉、はくさい、にんじん、たけのこ、干しいたけ、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、〈水〉 【だいず、でんぶん、れんこん、さつまいも、油、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉
10/14 水	あげパン 牛乳 ごもく煮 あまずあえ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【だいず、ぶた肉、ちくわ、こんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、けずりぶし、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	10/29 木 はし	ごはん 牛乳 みそ汁 豚肉のしょうが焼き	【米 【ぶた肉、うすあげ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぶん、〈水〉
10/15 木	カレーピラフ 牛乳 ミネストローネ(小麦) フレンチサラダ	【米、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、油、とりがらスープ、純カレー粉、塩、こしょう、〈水〉 【マカロニ、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、トマト水煮、にんじん、パセリ、にんにく、油、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	10/30 金 はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 かきあげ(小麦)	【米 【とり肉、あつあげ、さがきてんぶら、じゃがいも、こんにやく、だいこん、にんじん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、小麦粉、塩、〈水〉、油
10/16 金 はし	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のからあげ	【米 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、土しょうが、しょうゆ濃、酒、塩、でんぶん、油	●あげパン以外のパンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。		

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μ gRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	521	21	19.6	300	70	1.7	2.5	181	0.37	0.45	18	3.8	1.7
学年 3・4年	600	24	22.2	318	81	2.1	2.9	207	0.44	0.49	23	4.7	2
学年 5・6年	684	27.3	25	335	93	2.5	3.3	232	0.5	0.53	26	5.6	2.3

