



令和8年度 10月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おもな材料 (ざいりょう)						栄養量 (えいようりょう)			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I栄養	たんぱく質	脂質	塩分
			血・筋肉・骨になる食品		体のちようしをととのえる食品		エネルギーのもとになる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
1	木	麦ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 さつま芋汁 パナナ	ホッケ 豚肉 みそ ちくわ 大豆 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 白菜 ごぼう しいたけ バナナ	米 麦 砂糖 さつま芋	油	648	26.0	16.1	2.4
									813	31.3	18.1	3.0
今日は、「かみかみ献立」です。よくかむと、いいこといっぱい！消化を助け、むし歯の予防にもなります。一口ずつゆっくり、よくかんで食べましょう。												
2	金	ごはん 牛乳 県産豚肉に入り餃子 豚キムチ炒め 卵入り中華スープ	豚肉 卵 なると	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ 白菜 もやし きくらげ ねぎ	米 餃子の皮 砂糖	油 ごま油 ラー油	621	23.6	20.7	2.6
									816	29.9	25.6	3.4
5	月	ごはん 牛乳 二色丼の具 (肉そぼろ・炒り卵) ほうれん草のごまあえ なめこ汁	豚肉 油揚げ みそ 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし なめこ 大根 ねぎ しょうが	米 砂糖 里芋	油 ごま	625	26.9	21.1	2.4
									800	33.2	24.8	3.0
6	火	ごはん 牛乳 ひよこ豆入りドライカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン ブロッコリー にんじん	にんにく キャバツ とうもろこし 玉ねぎ	米 砂糖	油 ドレッシング	641	23.3	20.1	1.4
									826	27.9	23.1	1.8
7	水	小さいココア揚げパン 牛乳 チャンポンうどん 切干大根とわかめのサラダ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 さつま揚げ いか	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	白菜 たけのこ ねぎ キャバツ 切干大根 枝豆	パン ココア 砂糖 うどん 杏仁プリン	油 ごま油 ドレッシング	654	23.7	22.9	3.0
									847	30.4	28.4	3.8
8	木	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚肉とごぼうの炒め煮 具だくさんみそ汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや 小松菜	ごぼう しいたけ 玉ねぎ 大根 キャバツ ねぎ	米 麦 砂糖	油	636	26.2	18.4	2.6
									817	32.7	21.6	3.3
9	金	ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼き 白菜のおひたし 肉じゃが	アジ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ 枝豆	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 油 ごま	651	28.8	18.0	1.8
									826	34.9	20.4	2.1
15	木	麦ごはん 牛乳 ハッシュドチキン ブレンオムレツ 野菜サラダ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく キャバツ 枝豆 カリフラワー	米 麦 砂糖	油 ドレッシング	675	24.0	22.4	2.7
									848	28.6	25.0	3.3
16	金	ごはん 牛乳 納豆 大学芋 ほうれん草ののりあえ 豚肉と大根の煮物	納豆 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし しょうが 大根	米 さつま芋 砂糖	油 ごま ごま油	680	23.3	20.8	1.8
									862	26.9	24.0	2.2
19	月	ごはん 牛乳 モロのねぎソースかけ れんこんサラダ せんべい汁	モロ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが にんにく れんこん きゅうり キャバツ とうもろこし ごぼう しめじ 大根	米 でん粉 砂糖 せんべい	油 ごま油 ドレッシング	679	27.8	23.6	2.1
									850	33.5	27.0	2.5
									今日は、青森県の郷土料理「せんべい汁」が出ます。せんべい汁は、青森県八戸市で昔から食べられている料理です。汁専用の「南部せんべい」が入っています。肉や野菜のだしがしみた、独特のモチモチ食感を味わって食べてみましょう。			
20	火	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 ごまじゃこサラダ まろやか豆腐みそ汁	鶏肉 卵 なると 豆乳 ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャバツ グリーンピース 枝豆 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖	油 ごま ドレッシング	634	28.3	19.6	2.9
									822	36.0	23.8	3.7
21	水	丸パン 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ キャバツのコールスロー ABCマカロニスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ えのきたけ キャバツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	ドレッシング	612	26.5	21.6	2.5
									827	34.7	27.1	3.4
22	木	麦ごはん 牛乳 ビビンバ (焼き肉・ナムル) 茎わかめのスープ ヨーグルト	豚肉 生揚げ なると	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし たけのこ しょうが にんにく しいたけ	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	666	29.7	22.4	2.3
									827	35.1	25.6	2.7
23	金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 切干大根のベーコン煮 のっぺい汁 オレンジ	鶏肉 ベーコン さつま揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん	切干大根 大根 しいたけ ねぎ 枝豆 かんぴょう ごぼう オレンジ	米 砂糖 里芋 でん粉	油	645	26.6	20.2	2.3
									816	32.3	23.2	2.9
26	月	有機米ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 魚肉ソーセージ 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャバツ もやし たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	米 しゅうまいの皮 春雨 でん粉 砂糖	ごま油 ごま 油	660	28.4	21.5	1.9
									865	36.2	26.2	2.7
27	火	ごはん 牛乳 サンマかぼすレモン煮 小松菜とチキンのマスタードあえ すき焼き風煮	サンマ 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん 春菊	レモン かぼす キャバツ えのきたけ 白菜 ねぎ	米 砂糖	ごま油	680	29.5	25.9	2.3
									873	37.0	31.1	2.9
28	水	コッパパン 牛乳 スラッピージョー ほうれん草のツナマヨあえ ポトフ チーズ	豚肉 まぐろフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 にんにく キャバツ レモン	パン 砂糖 パン粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	666	31.1	26.9	3.2
									861	38.6	31.4	4.2
29	木	麦ごはん 牛乳 ソースから揚げ 即席漬け 卵とわかめのスープ	鶏肉 卵 豆腐 なると	牛乳 昆布 わかめ	小松菜 にんじん	にんにく しょうが 大根 ねぎ しめじ	米 麦 でん粉 春雨	油 ごま	660	24.6	23.2	2.3
									832	29.7	26.7	2.8
30	金	ごはん 牛乳 ポークカレー 和風サラダ アセロラミルクゼリー	豚肉 ちくわ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく もやし キャバツ	米 じゃが芋 ゼリー	油 ごま油 ごま	669	20.6	18.8	2.7
									842	24.7	22.0	3.6
計(19回)							小学生 (中学年)	月平均	652	26.2	21.2	2.3
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。								基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
								中学生	月平均	835	32.2	25.0
								基準量	830	34.2	23.1	2.5未満



栄養量