令和８年１０月　学校給食予定献立表

日	ようび	こんだてめい			しょくひんめい 赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー kcal
1	木	ごはん	牛乳	ひき肉と野菜のチャプチェ 中華サラダ	牛乳　ぶた肉 ほぐしささみ　わかめ	にんじん　たまねぎ　こまつな にら　にんにく　しょうが だいこん　キャベツ	米　マロニー　油 さとう　ごま油 塩中華ドレッシング	604
2	金	ごはん	〃	焼きさばのみぞれかけ さつまいもの磯煮 おひたし	牛乳　さば とり肉　ひじき	だいこん　たまねぎ　もやし にんじん　こんにゃく さやいんげん　こまつな	米　さとう さつまいも　油	645
5	月	ごはん	〃	かぼちゃの煮物 だいこんとツナのあえもの	牛乳　とり肉　厚揚げ さつま揚げ　ツナ	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ こんにゃく　さやいんげん だいこん　こまつな　にんにく	米　油　さとう	595
6	火	ごはん	〃	さんまの甘露煮　うま煮 はくさいの塩昆布あえ	牛乳　さんまの甘露煮 ぶた肉　塩昆布	たまねぎ　にんじん こんにゃく　さやいんげん はくさい	米　じゃがいも　油 さとう	662
7	水	ごはん	〃	コロッケ ペペロンブロッコリー マカロニスープ	牛乳　ウインナー	ブロッコリー　にんじん にんにく　たまねぎ キャベツ　こまつな	米　コロッケ　油 マカロニ	633
8	木	ごはん	〃	マーボー丼 春雨の酢の物	牛乳　豆腐　ぶた肉 粒状大豆たん白　みそ わかめ　ほぐしささみ	ねぎ　干ししいたけ　たまねぎ にんじん　たけのこ　グリンピース にんにく　しょうが　こまつな　きゅうり	米　油　さとう でんぷん　マロニー ごま油　ごま	633
9	金	麦ごはん	〃	きのこのチキンカレー じゃこサラダ	牛乳　とり肉　ちりめん	にんにく　たまねぎ　にんじん しめじ　エリンギ　えだまめ すりおろしりんご　キャベツ　こまつな	米　おおむぎ　油 じゃがいも　カレールウ 野菜いっぱいたまねぎドレッシング	598
13	火	いもごはん	〃	揚げメルルーサのすだち風味 なめこのみそ汁	牛乳　わかめご飯の素 メルルーサ　豆腐 油揚げ　みそ	すだち酢　にんじん たまねぎ　だいこん こまつな　なめこ	米　さつまいも でんぷん　油 さとう	600
14	水	ごはん	〃	厚揚げとキャベツのホイコーロー 焼きぎょうざ	牛乳　ぶた肉　厚揚げ みそ　ぎょうざ	キャベツ　たまねぎ にんじん　ピーマン にんにく　しょうが	米　油　さとう	627
15	木	ごはん	〃	とり肉とこんにゃくのみそ煮 ゆず酢あえ	牛乳　とり肉　さつま揚げ みそ　ちりめん	たけのこ　こんにゃく にんじん　えだまめ　しょうが キャベツ　こまつな　ゆず酢	米　じゃがいも 油　さとう	590
16	金	ごはん	〃	切り干しそぼろ丼 むぎたま汁	牛乳　とり肉　ぶた肉 豆腐　たまご	切り干しだいこん　たまねぎ にんじん　えだまめ しょうが　えのきたけ　ねぎ	米　ごま油　さとう ごま　おおむぎ	654
19	月	ごはん	〃	じゃがいものそぼろ煮 ほうれんそうとしめじのおひたし	牛乳　とり肉　ぶた肉 いか　味かつお	たまねぎ　にんじん　こんにゃく さやいんげん　しょうが ほうれんそう　キャベツ　しめじ	米　油　じゃがいも さとう	597
20	火	ごはん	〃	ホキフライ ボイルキャベツ パックソース　さつま汁	牛乳　ホキフライ 油揚げ　みそ	キャベツ　にんじん だいこん　こんにゃく しいたけ　ごぼう　こまつな	米　油　さつまいも	605
21	水	ごはん	〃	焼肉風野菜炒め えびしゅうまい	牛乳　ぶた肉　いか みそ　えびしゅうまい	キャベツ　にんじん ピーマン　もやし　たまねぎ にんにく　すりおろしりんご	米　油　さとう	599
22	木	少なめゆかりごはん	〃	わかめ肉うどん 枝豆とごぼうのサラダ	牛乳　ぶた肉　わかめ	赤しそ　たまねぎ　干ししいたけ にんじん　ねぎ　えだまめ キャベツ　コーン　ごぼう	米　うどん さとう　油 香りごまドレッシング	631
23	金	麦ごはん	〃	ハヤシライス 豆乳ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳　ぶた肉 豆乳ゼリー	にんにく　たまねぎ にんじん　みかん パイナップル　もも	米　おおむぎ　油 じゃがいも　ハヤシルウ デミグラスソース　さとう	624
26	月	ごはん	〃	とり肉のさっぱり煮 れんこんサラダ けんちん汁	牛乳　とり肉　ひじき ツナ　豆腐　ちくわ 油揚げ	しょうが　にんにく　れんこん キャベツ　にんじん　だいこん ごぼう　こんにゃく　ねぎ	米　さとう　でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも　油	645
27	火	ごはん	〃	ハンバーグゆずおろしソース 野菜のあえもの きんぴらごぼう	牛乳　ハンバーグ ぶた肉	だいこん　ゆず酢　こまつな もやし　ごぼう　こんにゃく にんじん　さやいんげん	米　さとう 油　ごま油　ごま 野菜いっぱい和風ドレッシング	660
28	水	ごはん	〃	から揚げと根菜の甘辛 かきたま汁	牛乳　とり肉　豆腐 たまご	しょうが　れんこん たまねぎ　にんじん えのきたけ　ねぎ	米　でんぷん さつまいも　油 さとう	672
29	木	ごはん	〃	さわらの塩焼き ひじきとがんもの炒め煮 キャベツのごまあえ	牛乳　さわら　ひじき がんもどき　大豆　とり肉	にんじん　こんにゃく さやいんげん　キャベツ	米　油　さとう ごま	627
30	金	チキンライス	〃	かぼちゃのシチュー 野菜サラダ	牛乳　とり肉 ウインナー　生クリーム	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム グリンピース　かぼちゃ　ほうれんそう キャベツ　ブロッコリー　コーン	米　油 ベシャメルソース イタリアンドレッシング	617

◎悪天候などにより，材料や献立が変更になる場合がありますので，あらかじめご了承ください。
◎魚を使用した献立には，骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。
◎国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用して，今年度の食材調達に係る物価高騰分を支援します。

（小学校 中学年基準）