2026年10月

学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名 あか 血・筋肉・骨をつくる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力のもとになる	栄養価(小学校中学年) 熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	木	コッペパン	○	焼きそば フルーツムース	牛乳　ぶた肉 さつまあげ　青のり粉 かつお粉	にんじん　ピーマン　キャベツ たまねぎ　もやし　パイン もも	パン　中華めん ゼリー	681	22.1	24.4
2	金	ごはん	○	厚あげのカレーそぼろ わかめのナムル	牛乳　牛肉　ぶた肉 厚あげ　わかめ	にんじん　こまつな　しょうが たまねぎ　たけのこ　干ししいたけ えだまめ　もやし　すだち果汁	米　さとう　でんぷん 油　ごま油	608	23.0	20.0
5	月	麦ごはん	○	とりそぼろ丼 中華コーンスープ	牛乳　とり肉　たまご ベーコン	にんじん　ねぎ　しょうが えだまめ　たまねぎ　たけのこ 干ししいたけ　コーン	米　麦　さとう 油	616	23.7	21.3
6	火	ごはん	○	いわしのしょうが煮 すき焼き風煮	牛乳　いわし　牛肉 焼きどうふ	にんじん　しょうが たまねぎ　はくさい 根深ねぎ	米　こんにゃく ふ　さとう　油	635	24.6	23.4
7	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ みそけんちん汁 ぶどうゼリー	牛乳　ちくわ　とり肉 とうふ　油あげ　みそ 青のり粉	にんじん　ねぎ　ごぼう だいこん	米　天ぷら粉　さといも ぶどうゼリー　油	651	21.6	20.2
8	木	ごはん	○	こうやどうふの煮物 切り干し大根とかにかまの酢の物	牛乳　とり肉　かまぼこ こうやどうふ　わかめ かにかまぼこ	にんじん　たまねぎ　えだまめ 切り干しだいこん　きゅうり	米　じゃがいも さとう　油	601	25.0	16.0
9	金	ごはん	○	ハンバーグのきのこソース レタスと卵のスープ	牛乳　ベーコン　たまご ハンバーグ（とり肉・ぶた肉）	にんじん　パセリ　たまねぎ えのきだけ　しめじ マッシュルーム　レタス	米　さとう　じゃがいも 油	607	22.5	20.1
13	火	ごはん	○	さばのゆずみそがけ ふしめん汁	牛乳　さば　みそ とり肉　ちくわ	にんじん　こまつな　ごぼう たまねぎ　干ししいたけ ゆず果汁	米　さとう　ふしめん 油	616	26.5	19.4
14	水	ごはん	○	あげぎょうざ 八宝菜	牛乳　ぎょうざ うずらたまご	にんじん　チンゲンサイ しょうが　たまねぎ　たけのこ はくさい	米　さとう　でんぷん 油	633	21.3	24.6
15	木	食パン	○	さつまいも入りミネストローネ ツナとひじきのサラダ 大豆チョコ	牛乳　ベーコン　ツナ ひじき	にんじん　トマト　たまねぎ えだまめ　キャベツ　きゅうり コーン	パン　マカロニ さつまいも　さとう　油 ごま　大豆チョコ	626	20.7	24.3
16	金	ごはん	○	とり肉のごまがらめ そくせきづけ なめこ汁	牛乳　とり肉　とうふ みそ　塩こんぶ	にんじん　ねぎ　しょうが きゅうり　だいこん　たまねぎ はくさい　なめこ	米　さとう　でんぷん 油　ごま	604	26.1	19.8
19	月	ごはん	○	ポテトオムレツ マーボーれんこん 食育の日	牛乳　たまご ぶた肉　みそ	ねぎ　にんじん　にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ　れんこん 干ししいたけ　グリンピース	米　さとう　でんぷん じゃがいも　油	613	21.7	19.4
20	火	ごはん	○	ひじきと厚あげの煮物 野菜のごまドレッシングあえ	牛乳　ぶた肉 厚あげ　たまご ひじき	にんじん　さやいんげん こまつな　たまねぎ　キャベツ もやし	米　こんにゃく じゃがいも　さとう 油　ごま油　ごま	612	20.4	20.0
21	水	ごはん	○	白身魚のすだち風味 豆乳入りとん汁 すくすくチーズ	牛乳　メルルーサ ぶた肉　とうふ　油あげ みそ　豆乳　チーズ	にんじん　ねぎ　すだち果汁 ごぼう　だいこん　はくさい	米　さとう　でんぷん 油	632	27.0	21.8
22	木	ごはん	○	肉だんごのあまずあん 野菜のみそいため	牛乳　肉だんご ぶた肉　みそ	にんじん　ピーマン　にんにく たまねぎ　たけのこ　もやし キャベツ　りんご	米　さとう　油	619	23.2	20.5
23	金	玄米ごはん	○	なるときんときカレー コールスローサラダ	牛乳　ぶた肉　牛肉 ハム	にんじん　しょうが　にんにく たまねぎ　グリンピース キャベツ　きゅうり　コーン	米　玄米　さつまいも 油　カレールー ドレッシング	658	18.8	21.1
26	月	ごはん	○	さわらのあまずあんかけ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳　さわら　ぶた肉 大豆　さつまあげ	にんじん　ピーマン さやいんげん　たまねぎ ごぼう	米　さとう　でんぷん こんにゃく　油 ごま油　ごま	624	26.7	17.2
27	火	キムタクごはん	○	小松菜とはるさめのスープ フルーツミックス	牛乳　ぶた肉　ベーコン とうふ	にんじん　こまつな　つぼづけ はくさいキムチ　たまねぎ はくさい　パイン　もも	米　はるさめ　でんぷん ゼリー　ナタデココ ごま油　ごま	603	18.4	18.6
28	水	ごはん	○	じゃがいもととり肉のうま煮 いかときゅうりのうめあえ スイートポテト	牛乳　とり肉 厚あげ　いか	にんじん　チンゲンサイ たけのこ　えだまめ　キャベツ きゅうり　うめ	米　こんにゃく じゃがいも　さとう スイートポテト　油	621	22.2	15.6
29	木	コッペパン（黒糖入り）	○	白身魚フライ　ボイルキャベツ パンプキンポタージュ パックソース	牛乳　ホキ　ベーコン	にんじん　かぼちゃ　パセリ キャベツ　たまねぎ　しめじ	パン　油	612	22.3	22.1
30	金	麦ごはん	○	親子丼 れんこんの和風サラダ	牛乳　とり肉　かまぼこ たまご　ツナ	にんじん　ねぎ　ブロッコリー 干ししいたけ　たまねぎ れんこん　コーン	米　麦　さとう 油　ドレッシング	627	24.8	21.3
							平均	624	23.0	20.5
							基準量	650	21.1g～32.5g	14.4g～21.7g

☆材料の購入，その他の理由により，変更になる場合がありますので，ご了承ください。

行事等により，給食がお休みの場合がありますので，各学校・園からの通知をご確認ください。

毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。