

令和8年 10月 学校給食予定献立表（小学校）

に ち	よ う び	こんだてめい ◆：よくかんで食べよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	木	ごはん ぎゅうにゅう はるまき きりぼしだいこんとやさいのくろごまあえ◆ マーボー豆腐	ごはん あぶら はるまきのかわ くらごま でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ とりこく みそ はるまきのく(ぶた)	きりぼしだいこん レタス キャベツ にんにく にんじん たまねぎ ねぶかねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	611 23.2
2	金	わかめごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼろ とりだんごじる	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりだんご わかめ	たまねぎ しょうが ごぼう ピーマン もやし はねぎ はくさい えのきたけ パプリカ(あか)	616 24.9
5	月	ごはん ぎゅうにゅう くろだいすごぼうのかきあげ◆ ブロッコリーのかつおあえ いなかみそじる	ごはん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう くろだいす ちくわ かつおぶし あぶらあげ みそ	はねぎ ごぼう キャベツ ごんにやく だいこん はくさい たまねぎ なめこ にんじん ブロッコリー	607 22.9
6	火	ごはん ぎゅうにゅう むしえびしゅうまい(2こ) だいきムチ ビーフンスープ とうにゅうみかんムース	ごはん あぶら ムース ビーフン しゅうまいのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく しゅうまいのぐ(たら・えび)	はくさいキムチ キャベツ もやし はねぎ ほししいたけ レタス たら たけのこ	643 25.5
7	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなのいそあげ やさいとわかめのあますあえ にくじゃが	ごはん あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ひじき あおのり やきぶた ぎゅうにく わかめ	もやし たまねぎ にんじん さやいんげん パプリカ(き) しょうが ごんにやく	608 26.0
8	木	ごちくごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう とうふハンバーグおろしソース とりごぼうサラダ ほうとう	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん うどん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ハンバーグ(とうふ・ぶた・とり) とりこく ぶたにく	かぼちゃ たけのこ ごんにやく はねぎ だいこん ごぼう にんじん キャベツ はくさい	631 27.4
9	金	ごはん ぎゅうにゅう こうやとうふとさつまいものあげに ハムとやさいのごまあぶらうみ◆ にくだんごとはるさめのスープ	ごはん あぶら ごまあぶら さつまいも でんぶん はるさめ さとう	ぎゅうにゅう こうやとうふ ハム(とり) にくだんご(ぶた・とり)	えだまめ だいこん とうもろこし はくさい はねぎ しめじ たけのこ こまつな たまねぎ にんにく にんじん	669 21.8
13	火	カレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう オムレツトマトソース もやしのごまネーズサラダ	ごはん むぎ あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ さとう しろごま こめカレーウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ハム(ぶた)	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ トマト	672 21.6
14	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ やさいのたくあんあえ がんもいりごまに	ごはん あぶら じゃがいも さとう しろごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき さば ハム(とり)	しょうが キャベツ パプリカ(あか) ねぶかねぎ たくあん たけのこ ごんにやく グリンピース	689 31.1
15	木	ナン ぎゅうにゅう ひよこめいりミートソース ポテトサラダ フランクフルトのスープ とうにゅうプリン	ナン あぶら じゃがいも ビーフルウ でんぶん プリン ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ フランクフルト(とり) ハム(とり)	マッシュルーム とうもろこし パセリ はくさい アスパラガス たまねぎ きゅうり	661 24.5
16	金	ごはん ぎゅうにゅう さといものあまからに ぎゅうしゃぶあえ とんじる	ごはん あぶら さとう でんぶん さといも くらごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく なまあげ みそ	もやし きゅうり にんじん はねぎ だいこん ごぼう ごんにやく たまねぎ	620 22.3
19	月	ごはん ぎゅうにゅう やきにくふういため はるさめのちゅうかあえ キムチスープ	ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とりこく みそ とうふ ぶたにく	にら たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ねぶかねぎ チンゲンサイ はくさいキムチ ピーマン にんにく パプリカ(あか)	624 30.2
20	火	ツナたまごん(むぎごはん) ぎゅうにゅう すりみのべにしょうがあげ ひねボンあえ	ごはん むぎ あぶら こむぎこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ツナ たまご とりこく すりみ(たら・イトヨリダイ)	べにしょうが たまねぎ にんじん ねぶかねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ ゆず	687 31.1
21	水	ごはん ぎゅうにゅう タンドリーチキンぶう じゃがいものガリパタソテー デミグラススープ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ こむぎこ ビーフルウ にゅうふししょうマーガリン	ぎゅうにゅう とりこく ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ とうもろこし にんじん トマト マッシュルーム にんにく グリンピース	629 30.7
22	木	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあますに ナムル ミニぎょうざスープ	ごはん あぶら しろごま さとう でんぶん ぎょうざのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんご(ぶた・とり) ぎょうざのぐ(ぶた)	はくさい たけのこ もやし にら にんにく ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	631 22.9
23	金	こぎつねごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう ほっけのいちやほしやき だいこんのマヨかつおあえ しらたまだんごじる	ごはん むぎ あぶら さとう しらたまだんご ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこく かつおぶし ほっけ	だいこん はくさい にんじん しめじ はねぎ こまつな	657 31.8
26	月	ごはん ぎゅうにゅう あじのさんがやき キャベツのうめあえ さつまじる ブルーベリークレープ	ごはん あぶら パンこ さとう さつまいも しろごま クレープ	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とりこく さつまあげ あおのり	キャベツ はねぎ きゅうり うめほし しょうが だいこん はくさい ねぶかねぎ たまねぎ	648 25.5
27	火	コッペパン ぎゅうにゅう ハムカツ うのはなサラダ カレーピーンズ	コッペパン あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも さとう こめカレーウ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム(ぶた・とり) ツナ おから とりこく だいす	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ トマト マッシュルーム みずな	620 28.0
28	水	ごはん ぎゅうにゅう さといものグラタン れんこんとひよこまめのサラダ◆ とりひきにくとあつあげのうまに	ごはん あぶら マカロニ さといも さとう しろごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム(とり) ひよこめ とりこく ひじき チーズ なまあげ	しょうが たまねぎ ごんにやく しめじ さやいんげん れんこん にんじん	639 23.7
29	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきぶう はくさいとみずすなのにびたし いちにじる	ごはん あぶら さとう でんぶん さといも	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにく	だいこん ねぶかねぎ ごんにやく はくさい にんじん みずな	606 26.1
30	金	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ スパゲッティソー ラッキーかぼちゃスープ	ごはん あぶら スパゲッティ でんぶん こむぎこ さとう にゅうふししょうマーガリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ(ぶた・とり) ハム(ぶた) とうにゅう とりこく	にんじん とうもろこし ピーマン マッシュルーム かぼちゃ たまねぎ パセリ	663 23.8

※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。 給食実施日については、各校の行事予定等で確かめ下さい。

※ 食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。

※ たつの市産(予定) …こめ・さつまいも・こまつな・だいこん・にら・はくさい・ピーマン・ほうれんそう・れんこん