



2026年10月分 学校給食献立予定表



好き嫌いをなく食べよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
		魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物 きのこと	米 パン めん いも 砂糖	油脂 種実		
1 木	ごはん					《こめ》		617	774
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	ぶたキムチいため	ぶたにく		パプリカ にんじん にら	《はくさい》 にんにく たけのこ	でんぶん さとう	ごまあぶら		
	春巻	ぶたにく		にんじん にら	《キャベツ》 もやし エリンギ	でんぶん さとう ごむぎこ みずあめ	ごまあぶら	22.5	26.3
2 金	はるさめスープ	とりにく		にんじん 《チンゲンサイ》	もやし ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら		
	ごはん					《こめ》		617	754
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	しゃもフライのごまソースがけ (小中2)		しゃも			パンこ ごむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごま		
5 月	きゅうりのこんぶ和え		こんぶ		きゅうり もやし	さとう		24.7	27.9
	とり団子汁			はねぎ にんじん	はくさい えのきたけ しらたき				
	《とり団子》	とりにく			たまねぎ	でんぶん さとう			
	ごはん					《こめ》		710	885
6 火	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん 《トマト》	たまねぎ	じゃがいも カレールウ	あぶら		
	コロコロスパイシーチキン	とりにく			にんにく	でんぶん こめこ	あぶら	26.7	31.7
	キャベツサラダ				キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
7 水	ごはん					《こめ》		611	759
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	関東煮	とりにく はんぺん		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう	あぶら		
	厚焼き卵	たまご				さとう でんぶん	あぶら	26.5	31.2
8 木	こまつなかつお和え	かつおフレーク		こまつな	もやし	さとう			
	味付けのり		《のり》			さとう			
	ごはん					《こめ》		623	766
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
9 金	ビビンバの具	ぶたにく		にんじん 《チンゲンサイ》	しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら	28.4	33.1
	にらまんじゅう	ぶたにく だいすこ		にら	《キャベツ》 ねぎ にんにく しょうが こんにゃく	ごむぎこ さとう パンこ でんぶん	ラード あぶら		
	トック	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし	トック	あぶら		
	ごはん					《こめ》		647	797
10 土	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう こめこ			
	れんこんきんぴら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん さやいんげん	《れんこん》	さとう	ごまあぶら	29.7	35.1
	秋の香り汁	《とうふ》 あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ まいだけ しめじ えのきたけ				
11 日	*りんご				りんご				
	中華めん					《ちゅうかめん》		657	785
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	野菜タンメン (汁)	ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし にんにく		あぶら		
12 月	揚げギョウザ (小2・中3)	とりにく ぶたにく だいすこ			キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう ごむぎこ みずあめ	ラード ごまあぶら あぶら	23.4	27.4
	チンゲンサイの中華和え	まぐろフレーク		《チンゲンサイ》 にんじん		さとう	ごまあぶら		
	*ブルーベリーゼリー		かんてん		ブルーベリー	さとう			
	わかめご飯		わかめ			《こめ》		644	804
13 火	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ ごむぎこ でんぶん さとう	あぶら		
	千草和え	あぶらあげ		《ほうれんそう》 にんじん	こんにゃく もやし	さとう		28.2	33.5
	呉汁	ぶたにく だいす 《とうふ》 ミックスみそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ しょうが	さといも	あぶら		
14 水	ごはん					《こめ》		708	858
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	高野豆腐の卵とじ	とりにく 《たまご》 こうやとうふ かまぼこ とうふ きよにくすりみ とうにゅう		にんじん 《みつば》	たまねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら	28.5	33.2
	ふんわり野菜揚げ (小中2)			にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう ごむぎこ でんぶん	あぶら		
15 木	即席和え				キャベツ きゅうり だいこん	さとう			
	ごはん					《こめ》		643	801
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	さばのおろしがけ	さば			だいこん	さとう でんぶん	あぶら		
16 金	ひじきのそぼろ煮	とりにく	ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	さとう	あぶら	30.2	36.3
	根菜汁	ぶたにく		にんじん はねぎ	ごぼう こんにゃく えのきたけ	さといも			
	スライSPAN					《スライSPAN》		718	872
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
17 土	照り焼きハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	27.6	33.6
	れんこんとみずなのサラダ	まぐろフレーク		みずな	《れんこん》		ドレッシング		
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	マカロニ じゃがいも			
	チョコクリーム	だいすこ	だっしふんにゅう			さとう	あぶら		

19	月	ごはん					《こめ》		670	835
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		ヤンニョムチキン	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん こめこ さとう	あぶら		
		はくさいのナムル				はくさい きゅうり	さとう	ごまあぶら		
20	火	中華コーンスープ	ぶたにく		にんじん はねぎ	たまねぎ もやし とうもろこし	でんぶん	あぶら	27.9	32.8
		ごはん					《こめ》 おおむぎ			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		そばろ丼の具	とりにく 《だいず》 こうやどうふ		にんじん	グリーンピース しょうが	さとう	あぶら		
21	水	じゃこキャベツ		しらすぼし		キャベツ だいこん	さとう	ごま ごまあぶら	30.8	36.5
		湯葉のすまし汁	《とうふ》 ゆば		にんじん 《みつば》	はくさい えのきだけ ほししいたけ				
		ごはん					《こめ》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
22	木	スタミナ肉じゃが	ぶたにく		にんじん にら	こんにゃく たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	656	790
		肉団子（小中2）	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ さとう	ラード ごまあぶら あぶら		
		きゅうりのさっぱり和え				きゅうり レモン	さとう	ごまあぶら		
		ココアパウダー					さとう			
23	金	ごはん					《こめ》		634	790
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		さわらの香味だれがけ	さわら				さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま		
		五目煮豆	《だいず》 とりにく	こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら		
24	土	さつまいものみそ汁	ぶたにく 《どうふ》 しらみそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきだけ しょうが	さつまいも	あぶら	29.6	34.8
		ソフトめん					《ソフトめん》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		カレーソフトめん（汁）	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ でんぶん	あぶら		
25	日	大豆入りナゲット（小2・中3）	とりにく だいず きなこ		にんじん	にんにく	でんぶん さとう	あぶら	771	957
		シャインマスカットゼリー和え				ナタデココ パインアップル もも				
		《シャインマスカットゼリー》				ぶどう	さとう			
		ごはん					《こめ》			
26	月	牛乳		《ぎゅうにゅう》					629	789
		和風コロッケ			にんじん	《れんこん》	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ でんぶん	あぶら		
		切干しだいこんのいため煮	ベーコン		にんじん さやいんげん	《きりほしだいこん》	さとう	あぶら		
		茶わん蒸しスープ	とりにく 《たまご》 かまぼこ		にんじん 《みつば》	えのきだけ ほししいたけ	でんぶん	あぶら		
27	火	ごはん					《こめ》 おおむぎ		643	777
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		八宝菜	ぶたにく いか えび		にんじん 《チンゲンサイ》	たまねぎ はくさい だけのこ ほししいたけ	でんぶん さとう	あぶら		
		ポークシュウマイ（小中2）	ぶたにく			たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	あぶら		
28	水	大豆もやしの中華和え	まぐろフレーク		にんじん	だいずもやし もやし	さとう	ごまあぶら	31.8	36.3
		ごはん					《こめ》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ	あぶら		
29	木	いんげんのごまさみみし和え	ささみフレーク		さやいんげん		さとう	ごま	24.4	29.8
		厚揚げのみそ汁	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ		あぶら		
		ごはん					《こめ》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
30	金	てりとり	とりにく			しょうが	さとう でんぶん	あぶら	620	765
		こまつなのなめだけ和え			こまつな	キャベツ えのきだけ	みずあめ さとう			
		沢煮わん	ぶたにく		にんじん 《みつば》	こんにゃく だいこん ごぼう		あぶら		
		りんごパン				りんご	《パン》			
31	土	牛乳		《ぎゅうにゅう》					686	786
		秋味くりシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	さつまいも ホワイトルウ	くり あぶら		
		ポロニアステーキ	とりにく ぶたにく				でんぶん さとう	ラード あぶら		
		花野菜サラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー	カリフラワー	さとう	オリーブあぶら		