

令和8年10月分 学校給食献立表(小学校)



日付	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立名	○ごはん ○牛乳 ○鶏そぼろ ○さつまいものみそ汁	○パン ○牛乳 ○メンチカツ(カレー風味) ★キャベツのしそひじきあえ ○白玉スープ	○キャロットピラフ ○牛乳 ○スープ煮 ★豆腐サラダ (減塩和風ドレッシング付)	○ごはん ○牛乳 ○さんまのあげ煮 ★煮びたし ○油あげのみそ汁	○減量パン ○牛乳 ○ソーススパゲッティ(いか入り) ★秋の焼き野菜	○ごはん ○牛乳 チャーシューサンドウフ ○家郷豆腐 ○じゃがいももちスープ ○ゆかりふりかけ	○ごはん ○牛乳 ★さわらのカップ焼き ○パスタスープ	○ごはん ○牛乳 ○豚じゃが ★もやしの梅風味 ○ぶどうゼリー	○パン ○牛乳 ○チリコンカン ○卵スープ<除>	○ごはん ○牛乳 ★あじの塩麴焼き ○きんぴらごぼう ○厚あげのみそ汁	○パン ○牛乳 ○さつまいものかきあげ ○スープ
	(スプーン)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(はし)	(はし)	(はし)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(はし)
材料および使用量 (3・4年生量)(g)	米 1・2年生 75 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の 1.4倍	メンチカツ(カレー風味60g) 1個 なたね油(あげ油) 6 キャベツ 35 にんじん 5 しそひじき 3	米 1・2年生 60 3・4年生 70 5・6年生 80 ウインナーソーセージ 20 たまねぎ 15 にんじん (冷)むき枝豆 7 サラダ油 5 塩 1 こしょう 0.03 ポークブイヨン 3 にんじんジュース 20 水(ジュース・煮汁とも)米の 1.4倍	米 1・2年生 75 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の 1.4倍	スパゲッティ(1/2カット) 35 塩 水の 0.5% 豚肉 20 (冷)いか(短冊) 10 キャベツ 40 たまねぎ 30 にんじん 10 サラダ油 0.5 ウスターソース 3 トンカツソース 12 トマトケチャップ 3 塩 0.1 こしょう 0.03 粉かつお 0.2 あおさ粉 0.2	米 1・2年生 75 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の 1.4倍	さわら(素焼き50g) 1切 塩 0.1 こしょう 0.01 こい口しょうゆ 1 たまねぎ 5 パセリ 20 マヨネーズ風ドレッシング 7 紙カップ(150ml) 1枚	米 1・2年生 75 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の 1.4倍	豚ひき肉 15 (冷)豚レバーチップ 5 にんにく 0.1 クッキングワイン 1 たまねぎ 30 サラダ油 15 ひよこ豆(ドライパック) 20 じゃがいも 40 パセリ 0.5 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 9 さとう 0.3 チリパウダー 0.05 タバスコ 0.1 塩 0.4 こしょう 0.02 水 10~15	米 1・2年生 75 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の 1.4倍	さつまいも 15 むらさきいも 5 にんじん 15 たまねぎ 20 ちくわ(スライス) 10 ひじき 0.5 小麦粉 15 かたくり粉 2 塩 0.5 水 5~10 なたね油(あげ油) 8.6
	鶏ひき肉 40 土しょうが 0.5 たまねぎ 10 にんじん 10 切干し大根 1.7 (冷)粒コーン 10 (冷)むき枝豆 5 サラダ油 0.3 さとう 1.8 酒 1 みりん 1.35 こい口しょうゆ 4.5	たまねぎ 30 にんじん 10 しいたけ(干・カット) 0.5 (冷)白玉だんご 25 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.01 こしょう 1.2 けずりぶし 0.6 だし昆布 120	たまねぎ 15 にんじん 7 サラダ油 0.3 じゃがいも 50 (冷)粒コーン 10 パセリ 0.5 塩 0.8 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 0.3 ポークブイヨン 3 水 90	さんま(粉付 8g) 50 なたね油(あげ油) 5 さとう 1.65 こい口しょうゆ 2.75 みりん 1.1 酒 0.55 水 5.5	豚肉 25 こい口しょうゆ 0.8 酒 1 (冷)絹厚あげ 40 たまねぎ 25 にんじん 15 サラダ油 0.3 チンゲン菜 10 さとう 0.6 赤みそ 3 トーバンジャン 0.15 こい口しょうゆ 0.8 酒 0.5 土しょうが 0.3 水 1	さとう 25 たまねぎ 20 にんじん 10 オリーブ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01	さとう 25 たまねぎ 20 にんじん 10 オリーブ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01	豚肉 30 たまねぎ 40 にんじん 20 じゃがいも 40 パセリ 0.5 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 9 さとう 0.3 こい口しょうゆ 4 水 0~5	たまねぎ 40 にんじん 20 じゃがいも 20 パセリ 0.5 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 9 さとう 0.3 こい口しょうゆ 4 水 0~5	あじ(塩麴漬40g) 1切 クッキングシート	さつまいも 15 むらさきいも 5 にんじん 15 たまねぎ 20 ちくわ(スライス) 10 ひじき 0.5 小麦粉 15 かたくり粉 2 塩 0.5 水 5~10 なたね油(あげ油) 8.6
	たまねぎ 30 にんじん 15 さつまいも 20 青ねぎ 5 赤みそ 7.9 白みそ 2.9 煮干し 2 だし昆布 0.6 水 120	水(しいたけの戻し汁とも)	豚肉 10 たまねぎ 30 にんじん 7 サラダ油 0.3 じゃがいも 50 (冷)粒コーン 10 パセリ 0.5 塩 0.8 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 0.3 ポークブイヨン 3 水 90	緑豆太もやし 40 にんじん 7 さとう 0.6 こい口しょうゆ 1.5 かつおぶし 1	たまねぎ 25 にんじん 10 えのきたけ 7 (冷)油あげ(きざみ) 3 青ねぎ 5 赤みそ 6.5 白みそ 3.5 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110	たまねぎ 20 にんじん 10 (冷)じゃがいももち 30 しいたけ(干・カット) 0.5 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水(しいたけの戻し汁とも) 110	たまねぎ 20 にんじん 10 (冷)じゃがいももち 30 しいたけ(干・カット) 0.5 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水(しいたけの戻し汁とも) 110	まぐろ油漬 15 にんじん 5 緑豆太もやし 45 さとう 1 うす口しょうゆ 1.2 酒 0.4 梅肉 1 水 0~5	たまねぎ 25 にんじん 15 チンゲン菜 10 うす口しょうゆ 2 塩 0.5 酒 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120 かたくり粉 0.65	さとう 1.2 こい口しょうゆ 0.3 水 0~5	さつまいも 15 むらさきいも 5 にんじん 15 たまねぎ 20 ちくわ(スライス) 10 ひじき 0.5 小麦粉 15 かたくり粉 2 塩 0.5 水 5~10 なたね油(あげ油) 8.6
	エネルギー 593 kcal	658 kcal	563 kcal	684 kcal	587 kcal	603 kcal	615 kcal	605 kcal	568 kcal	596 kcal	605 kcal
	たんぱく質 22.6 g	20.7 g	21.8 g	24.8 g	25.9 g	23.7 g	35.5 g	24.3 g	23.2 g	27.9 g	18.9 g
	脂質 15.3 g	24.6 g	16.9 g	26.9 g	16.5 g	14.3 g	23.3 g	13.6 g	18.7 g	14.8 g	21.7 g
	食塩相当量 1.9 g	2.8 g	2.7 g	1.9 g	2.4 g	1.8 g	2.6 g	1.3 g	2.8 g	1.6 g	2.7 g

※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンを使って調理します。

※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。

※米粉パンが、9日(金)・16日(金)のうち1回あります。

<栄養三色>

■…黄色(主にエネルギーのもとになる食品)、●…赤色(主に体をつくるもとになる食品)、▲…緑色(主に体の調子を整えるもとになる食品)

★食物アレルギー対応については、献立表の食品名、加工食品の物資配合表でご確認ください。

鶏卵・うずら卵・牛乳の除去食を実施しています。献立表には、除去できる献立名の後に<除>、食品名に< >が記入されています。

今月の除去食	<鶏卵>を除去	14日(水)卵スープ
	<うずら卵>を除去	22日(木)中華風野菜あん
	<牛乳>を除去	20日(火)コーンスープ

