



10月献立表



令和8年度

菊川市立菊川学校給食センター

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしきとこのえるもの	その他の 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン		幼	小	中	
1 (木)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			411	563	718	
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵			酢 みりん 醤油 塩	18.8	23.9	29.4	
	やさいのあかしそあえ		ごま			キャベツ きゅうり	赤しそ粉 塩	14.7	17.2	19.9	
	ぶたにくとこんにゃくのしょうがに	砂糖	油	ぶた肉 さつまあげ		こんにゃく 白菜 大根 さやいんげん しょうが にんじん	醤油 みりん 酒	1.2	1.6	1.9	
2 (金)	ごはん	米									ししゃもの 南蛮漬け 幼1居 小中2居
	ぎゅうにゅう				牛乳			406	564	724	
	ししゃものなんばんづけ	砂糖 でん粉	油		ししゃも	根菜ねぎ しょうが	醤油 酢 唐辛子	16.5	21.3	26.2	
	れんこんのそぼろいため	砂糖	ごま油	ぶた肉		れんこん こんにゃく にんじん さやいんげん	醤油 みりん	15.4	18.2	21.7	
	なめこのみそしる			豆腐 みそ 油あげ	わかめ	大根 玉ねぎ なめこ にんじん 根菜ねぎ		2.1	2.5	3.0	
5 (月)	むぎごはん	米 大麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳			467	582	759	
	ビビンバ	砂糖	油	ぶた肉 卵		干ししいたけ にんにく	醤油 酒 みりん 酢 塩 トマト ソース	21.4	26.6	33.0	
	ほうれんそうのナムル	砂糖	ごま ごま油			ほうれん草 もやし きゅうり	醤油 酢	14.9	17.4	20.4	
	トックスープ	トック		豆腐 とり肉		白菜 にんじん キムチ 根菜ねぎ えのきたけ	鶏がらスープ 中華スープ 醤油 塩	1.4	1.9	2.6	
6 (火)	かくがたしよくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				目の愛護デー (10/10)
	ブルーベリージャム	砂糖				ブルーベリー					
	ぎゅうにゅう				牛乳			452	622	821	
	とりにくとしりバーのケチャップあえ	でん粉 砂糖	油	とり肉 としりバー			ケチャップ ソース ワイン	22.3	29.7	38.1	
	コールスローサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	ケチャップ ソース 塩 こしょう	19.5	24.9	30.7	
	やさいとたまごのスープ	でん粉		卵 ベーコン		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん しめじ	鶏がらスープ コツムシ 塩 こしょう	1.8	2.6	3.5	
7 (水)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			417	574	753	
	とりにくのてりやき	砂糖		とり肉		しょうが にんにく	醤油 酒 みりん	18.8	24.4	31.3	
	ごぼうサラダ	砂糖	ごま			ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング 醤油 みりん	17.3	21.0	25.8	
	とうふのみそしる			豆腐 みそ 油あげ		大根 小松菜 にんじん えのきたけ 根菜ねぎ		1.6	2.0	2.4	
8 (木)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			429	573	746	
	とうふのそぼろあんかけ	でん粉 砂糖	油	豆乳 とり肉		しょうが	醤油 みりん 酒	18.9	23.4	29.0	
	やさいののりすあえ	砂糖	ごま油		のり	もやし ほうれん草 にんじん	醤油 酢	13.5	14.9	17.6	
	にくじゃが	じゃがいも 砂糖	油	ぶた肉		玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 干ししいたけ	醤油 酒 みりん	1.3	1.7	2.2	
9 (金)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			438	560	717	
	さんまのしょうがに	砂糖 でん粉		さんま		しょうが	醤油 みりん 塩	17.6	20.9	25.4	
	キャベツのこんぶあえ		ごま		塩昆布	キャベツ 小松菜	塩	19.1	20.3	23.8	
	いもにじる	里いも		とり肉 油あげ		白菜 にんじん しめじ えのきたけ 根菜ねぎ	醤油 酒 塩	1.4	1.9	2.3	
13 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				堀之内小 リクエスト献立 肉団子の甘辛煮 幼1居 小2居 中3居
	ぎゅうにゅう				牛乳			418	585	753	
	にくだんこのあまからに	パン粉 でん粉 砂糖		とり肉 ぶた肉 大豆		玉ねぎ しょうが にんにく	醤油 みりん 塩	17.7	23.4	29.6	
	フレンチサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう	16.7	22.7	28.9	
14 (水)	きのこごはん	米 砂糖	油			しめじ にんじん まいたけ 干ししいたけ	醤油 みりん 塩				加茂小 リクエスト献立
	ぎゅうにゅう				牛乳			488	655	846	
	くろはんぺんフライ	パン粉 小麦粉	油	黒はんぺん(さば)			塩 こしょう	18.3	23.7	28.8	
	ポテトサラダ	じゃがいも				枝豆 とうもろこし にんじん	ケチャップ ソース 酢 塩 こしょう	19.9	23.7	28.3	
	あきやさいとんじる	里いも		豆腐 ぶた肉 みそ	油あげ	大根 ごぼう にんじん こんにゃく 根菜ねぎ		2.4	3.5	4.1	
15 (木)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			402	551	729	
	さばみりんじょうゆやき	砂糖		さば			醤油 みりん	17.8	22.5	29.4	
	ほうれんそうのアーモンドあえ	砂糖	アーモンド			ほうれん草 キャベツ にんじん	醤油	14.7	16.7	21.1	
	さつまいものみそしる	さつまいも		豆腐 みそ		にんじん ごぼう こんにゃく 根菜ねぎ		1.4	1.7	2.2	
16 (金)	むぎごはん	米 大麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳			498	625	814	
	きなごまめ	でん粉 砂糖	油	大豆 きな粉			塩	19.5	23.7	28.9	
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	かつお節		きゅうり	醤油 酢 唐辛子	16.1	19.0	23.0	
	あきやさいかレー	さつまいも	油	ぶた肉	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ しめじ りんご にんにく	か-3種(小麦・乳・大豆) ソース ワイン 鶏がらスープ 塩	1.5	1.8	2.3	

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをとのえるもの	その他の 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質			幼	小	中	
19 (月)	ごはん	米									ふるさと給食
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	カツオのおちやフライ	パン粉 小麦粉	油	カツオ		茶	塩 こしょう	414 18.4 14.4 1.6	570 23.4 16.4 1.9	728 28.3 19.2 2.4	
	やさいのごまあえ	砂糖	ごま			チンゲン菜 もやし にんじん	醤油				
	おがさまんてんみそしる	さつまいも		豆腐 みそ 油あげ	わかめ	玉ねぎ にんじん こんにゃく 菜ねぎ					
20 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのマスタードやき			とり肉			カレウ マスタード 塩 こしょう	445 21.5 19.6 1.8	589 27.7 24.4 2.5	745 35.0 30.4 3.4	
	ツナとキャベツのカレーソテー		オリーブ油	まぐろ		キャベツ にんじん とうもろこし	塩 アブラ カレー粉 こしょう				
	ポトフ	じゃがいも		ウインナー		玉ねぎ 白菜 にんじん 小松菜	鶏がらスープ コショウ 塩 こしょう				
21 (水)	ごはん	米									新米献立
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ふたにくのしょうがやき	砂糖 でん粉	油	ふた肉		玉ねぎ しょうが	醤油 酒	418 19.1 16.1 1.8	574 24.7 18.9 2.2	738 30.5 24.2 2.8	
	ひじきサラダ	砂糖			ひじき	キャベツ きゅうり 枝豆	カレウ マスタード 醤油 みりん 酢 塩				
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		みそ 油あげ	わかめ	大根 小松菜 にんじん えのきたけ					
22 (木)	むぎごはん	米 大麦									揚げぎょうざ 幼1回 小中2回
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あげぎょうざ	小麦粉 砂糖	油	ふた肉		キャベツ 玉ねぎ なら しょうが	醤油 塩	501 19.1 18.9 1.4	617 23.5 22.2 2.1	850 29.4 29.8 2.7	
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	砂糖	ごま油 ごま		わかめ	切干大根 きゅうり	醤油 酢 塩				
	マーボーどうふ	でん粉 砂糖	油 ごま油	豆腐 ふた肉 大豆 みそ		にんじん たけのこ 干ししいたけ 菜ねぎ しょうが にんにく	醤油 マリナード 中華スープ 酒 みりん 揚げダシ 塩				
23 (金)	ごはん	米									十三夜献立
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	えだまめのクロック	じゃがいも パン粉 小麦粉 ショートニング 砂糖	油	大豆		枝豆	塩 こしょう	442 16.7 14.4 1.4	597 20.7 16.6 1.9	757 25.1 19.2 2.3	
	ごもくだいず	砂糖		大豆	昆布	こんにゃく たけのこ にんじん こぼろ	醤油 みりん				
	おつきみだんごじる	白玉団子		とり肉 かまぼこ		白菜 にんじん 小松菜 干ししいたけ	醤油 酒 塩				
26 (月)	むぎごはん	米 大麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ガバオライスのぐ	砂糖 でん粉	ごま油	ふた肉 大豆		玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン にんにく パプリカ	オリーブオイル 醤油 酒	454 18.1 16.7 1.3	567 22.1 19.7 1.6	737 27.4 23.3 2.1	
	マカロニサラダ	マカロニ (小麦)				きゅうり とうもろこし	カレウ マスタード 塩 こしょう				
	はるさめスープ	春雨		ベーコン		玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干ししいたけ	鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう				
27 (火)	こくとうパン	小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				ハロウィン献立 (10/31)
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	かぼちゃがたハロウィンチップス揚げ	砂糖		とり肉 ふた肉 大豆		玉ねぎ トマト にんにく しょうが	植物油 オリーブオイル 塩	471 20.0 17.4 1.9	652 25.4 20.7 2.5	826 32.1 25.6 3.3	
	キャベツとコーンのソテー		油	まぐろ		キャベツ とうもろこし にんじん	コショウ 塩 こしょう				
	パンブキンシチュー		油	とり肉	脱脂粉乳 クリーム	玉ねぎ かぼちゃ にんじん しめじ	ハロウィンポテト (小麦・乳・鶏肉・豚肉・大豆) 鶏がらスープ オリーブオイル コショウ 塩 こしょう				
	ハロウィンカレーゼリー	砂糖				みかん ぶどう					
28 (水)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	まめまめみそまめ	でん粉 砂糖	油	大豆 高野豆腐 みそ		しょうが	みりん 酒 醤油	441 19.1 15.9 1.1	605 24.5 18.6 1.5	780 30.2 22.2 1.7	
	やさいのいそかあえ	砂糖			のり	キャベツ もやし チンゲン菜	醤油				
	じゃがいものカレーに	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉		玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース しょうが	醤油 酒 みりん 揚げ粉				
29 (木)	ごはん	米									ちくわのお茶揚げ 幼小1本 中2本
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ちくわのおちやあげ	小麦粉	油	ちくわ		茶	塩 酢	439 16.9 14.7 1.5	593 20.8 17.0 1.9	784 27.1 20.0 2.8	
	さといものそぼろに	里いも 砂糖	油	ふた肉 大豆		枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒				
	にくだんごいりしおなべ	肉団子 (小麦) 春雨	ごま油	肉団子 (鶏肉・豚肉)		白菜 にんじん えのきたけ 根菜ねぎ にんにく	酒 塩 こしょう				
30 (金)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さけのごまみそやき	砂糖	ごま	鮭 みそ			みりん 酒 醤油	396 20.3 13.4 1.4	560 27.9 15.7 1.9	710 33.6 18.0 2.6	
	くさわかめのきんぴら	砂糖	ごま油	さつまあげ	里わかめ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒 唐辛子				
	とりじる	じゃがいも		とり肉 油あげ		大根 玉ねぎ にんじん 菜ねぎ 干ししいたけ	醤油 酒 塩				

※材料の割合等により献立を変更することがあります。
 ※栄養価は幼稚園年中・小学生3・4年生・中学生の数値です。
 ※加工品の右側の()には特定原材料・特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナッツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マグロ・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・セラチン)