



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いません。

日 曜	こ ん だ て	きいろのしょくひん ねう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 体のちよ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	ビタミン		幼	小	中	
1 (木)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵			酢 みりん 醤油 塩	411	563	718	
	やさいのあかじそあえ		ごま			キャベツ きゅうり	赤しそ粉 塩	18.8	23.9	29.4	
	ふたにくとこんにゃくのしょうがに	砂糖	油	ふた肉 さつまあげ		こんにゃく 白菜 大根 にんじん さやいんげん しょうが	醤油 みりん 酒	14.7	17.2	19.9	
2 (金)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ししやものなんばんづけ	砂糖 でん粉	油		ししやも	根菜ねぎ しょうが	醤油 酢 唐辛子	406	564	724	ししやもの 南蛮漬け 幼1尾 小中2尾
	れんこんのそぼろいため	砂糖	ごま油	ふた肉		れんこん こんにゃく にんじん さやいんげん	醤油 みりん	16.5	21.3	26.2	
	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 えのきたけ にんじん 根菜ねぎ		15.4	18.2	21.7	
5 (月)	むぎごはん	米 大麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ビビンバ	砂糖	油	ふた肉 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	467	582	759	
	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	21.4	26.6	33.0	
	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	14.9	17.4	20.4	
6 (火)	かくがたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
	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						
	とりにくとレバーのケチャップあえ	でん粉 砂糖	油	とり肉 とりレバー			ケチャップ ソース 小麦粉	452	622	821	目の養分デー (10/10)
	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	ドレッシング 醤油 塩	22.3	29.7	38.1	
7 (水)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	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	417	574	753	
	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	18.8	24.4	31.3	
	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		17.3	21.0	25.8	
8 (木)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とうふのそぼろあんかけ	でん粉 砂糖	油	豆腐 とり肉		しょうが	醤油 みりん 酒	429	573	746	
	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	18.9	23.4	29.0	
	にくじゃが	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉		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	13.5	14.9	17.6	
9 (金)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	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	438	560	717	
	キャベツのこんぶあえ		ごま		塩昆布	キャベツ 小松菜	塩	17.6	20.9	25.4	
	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	19.1	20.3	23.8	
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				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	にくだんごのあまからに	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	418	585	753	堀之内小 リクエスト献立
	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	17.7	22.7	28.9	肉団子の甘辛煮 幼1個 小2個 中3個
	ミネストローネ	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	ベーコン 大豆		玉ねぎ トマト にんじん セロリ にんにく パセリ	ケチャップ 鶏がらスープ ソース 小麦粉 塩	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				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	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	488	655	846	
	ポテトサラダ	じゃがいも				枝豆 とうもろこし にんじん	ドレッシング 酢	18.3	23.7	28.8	加茂小 リクエスト献立
	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		19.9	23.7	28.3	
15 (木)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばみりんじょうゆやき	砂糖		さば			醤油 みりん	402	551	729	
	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	17.8	22.5	29.4	
	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		14.7	16.7	21.1	
16 (金)	むぎごはん	米 大麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	きなこまめ	でん粉 砂糖	油	大豆 きな粉			塩	498	625	814	
	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	19.5	23.7	28.9	
	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 にんじん トマト りんご にんにく	加-3種 (小麦・乳・大豆) ソース ケチャップ 鶏がらスープ 塩	16.1	19.0	23.0	

※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 体のちようしをととのえるもの	その他の 調味料	エネルギー とたんぱく質 の含有量 (100gあたり)			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	
19 (月)	ごはん	米									ふるさと給食
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	カツオのおちゃフライ	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 葉ねぎ					
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			ノイグ マネー 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 ピーマン	塩 コッパ 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	鶏ガ スープ コッパ 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 22.4 2.8	
	ひじきサラダ	砂糖			ひじき	キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	ノイグ マネー 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 にら 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 葉ねぎ しょうが にんにく	醤油 マリナ 中華スープ 酒 みりん トマトソース				
23 (金)	ごはん	米									十三夜献立
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	えだまめのコロッケ	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 ごぼう	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 ピーマン 赤ピーマン 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 25.4 19.7 1.6	737 32.1 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	ノイグ マネー 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	鶏ガ スープ 中華スープ 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						
	かぼちゃがたハロバグ グリッターソースがけ	砂糖		とり肉 ふた肉 大豆		玉ねぎ トマト にんにく しょうが	グリッター ソース ワイン 塩 醤油	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	コッパ 塩 こしょう				
	パンパキンシチュー		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	パナマ マネー シチュー（小麦・乳・ 鶏肉・豚肉・大豆） 鶏ガ スープ ワイン コッパ 塩 こしょう				
28 (水)	ハロウィンカラーゼリー	砂糖				みかん ぶどう					
	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	まめまめみそめめ	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				
29 (木)	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 グリーンピース しょうが	醤油 酒 みりん 塩・粉				
	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						
	ちくわのおちゃあげ	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				
30 (金)	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				
	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	
	くきわかめのきんぴら	砂糖	ごま油	さつまあげ	茎わかめ	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 干ししいたけ	醤油 酒 塩				

※材料の配合等により献立を変更することがあります。
※栄養価は幼児・年中・小学校3・4年生・中学生の数値です。
※加工品の右欄の（ ）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・マカダミアナッツ・もも・やまいち・りんご・ゼラチン）