

10月献立表

令和8年度



←生徒人気メニュー

ご家庭に掲示して、家族の話題にしてください。

日 曜	献立	黄色の食品 熱や力になるもの		赤色の食品 体をつくるもの		緑色の食品 体の調子を整えるもの		その他の 調味料	たんぱく質 脂質			お知らせ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	幼		小	中																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
1 (木)	ご飯	米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	牛乳				牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	厚焼き玉子	砂糖	でん粉	油	卵			酢	みりん	醤油	塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	野菜の赤じそ和え			ごま			キャベツ	きゅうり	赤じそ粉	塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	豚肉と蒟蒻の生姜煮		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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
2 (金)	ご飯	米										ししゃもの 南蛮漬け 幼1尾 小中2尾																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	牛乳				牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ししゃもの南蛮漬	砂糖	でん粉	油		ししゃも	根菜ねぎ	しょうが	醤油	酢	唐辛子																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	蓮根のそぼろ炒め	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	なめこの味噌汁				豆腐	みそ	油あげ	わかめ	大根	玉ねぎ	なめこ		えのきたけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
5 (月)	麦ご飯	米	大麦									目の愛護デー (10/10)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	牛乳				牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ビビンバ	砂糖		油	ふた肉	卵		干しいたけ	にんにく	醤油	酒		みりん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ほうれん草のナムル	砂糖		ごま	ごま油			ほうれん草	もやし	きゅうり	醤油		酢																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
6 (火)	角型食パン	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	牛乳				牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	鶏肉とレバーのケチャップ和え	でん粉	砂糖	油	とり肉	とりレバー		ケチャップ	ソース	ワサビ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
7 (水)	野菜と玉子のスープ	でん粉			卵	ベーコン		玉ねぎ	チンゲン菜	にんじん	しめじ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ご飯	米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	牛乳				牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	鶏肉の照り焼き	砂糖			とり肉			しょうが	にんにく	醤油	酒		みりん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ごぼうサラダ	砂糖		ごま				ごぼう	きゅうり	にんじん	ごま油		醤油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
8 (木)	豆腐の味噌汁				豆腐	みそ	油あげ	大根	小松菜	にんじん	えのきたけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ご飯	米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	牛乳				牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	豆腐のそぼろあんかけ	でん粉	砂糖	油	豆腐	とり肉		しょうが		醤油	みりん		酒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	野菜の海苔酢和え	砂糖		ごま油			のり	もやし	ほうれん草	にんじん	醤油		酢																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9 (金)	肉じゃが	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	干しいたけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ご飯	米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	牛乳				牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	秋刀魚のしょうが煮	砂糖	でん粉		さんま		しょうが		醤油	みりん	塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	キャベツのこんぶ和え			ごま		塩昆布	キャベツ	小松菜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
13 (火)	芋煮汁	里いも			とり肉	油あげ		白菜	にんじん	しめじ	えのきたけ	婦之内小 リクエスト 献立																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	牛乳				牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	肉団子の甘辛煮	小麦粉	でん粉	油	とり肉	ふた肉	大豆	玉ねぎ	しょうが	にんにく	醤油		みりん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	フレンチサラダ	砂糖						キャベツ	きゅうり	にんじん	酢		塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
14 (水)	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	加茂小 リクエスト 献立																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	キノコご飯	米	砂糖	油				しめじ	にんじん	まいたけ	干しいたけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	牛乳				牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黒はんぺんフライ	小麦粉	小麦粉	油		黒はんぺん(さば)					塩	こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ポテトサラダ	じゃがいも						枝豆	とうもろこし	にんじん	レモン	酢																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
15 (木)	秋野菜豚汁	里いも			豆腐	ふた肉	油あげ	大根	ごぼう	にんじん	こんにゃく	根菜ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ご飯	米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	牛乳				牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	サバみりん醤油焼き	砂糖			さば					醤油	みりん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ハウレン草のアーモンド和え	砂糖		アーモンド				ほうれん草	キャベツ	にんじん	醤油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
16 (金)	薩摩芋の味噌汁	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	麦ご飯	米	大麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	牛乳				牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	きな粉豆	でん粉	砂糖	油	大豆	きな粉					塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	きゅうりのひだりた	砂糖		ごま油	かつお節			きゅうり		醤油	酢	唐辛子																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
16 (金)	秋野菜カレー	さつまいも		油	ふた肉			玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ	りんご	にんにく	チーズ	脱脂粉乳	玉ねぎ	にんじん	トマト	れんこん	しめじ

日 曜	献立	黄色の食品 熱や力になるもの		赤色の食品 体をつくるもの		緑色の食品 体の調子を整えるもの	その他の 調味料	エネルギー 消費量 (kcal)			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)	ご飯	米									ふるさと給食
	牛乳				牛乳			414	570	728	
	カツオのお茶フライ	パン粉 小麦粉	油	カツオ		茶	塩 こしょう	18.4	23.4	28.3	
	野菜の胡麻和え	砂糖	ごま			チンゲン菜 もやし にんじん	醤油	14.4	16.4	19.2	
20 (火)	小笠満点味噌汁	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		1.6	1.9	2.4	新米献立
	コッペパン	小麦粉 砂糖	ヨートン		脱脂粉乳		イースト 塩				
	牛乳				牛乳			445	589	745	
	鶏肉のマスタード焼き			とり肉			マスタード 塩	21.5	27.7	35.0	
21 (水)	ツナとキャベツのカレーソース		オリーブ油	まぐろ		キャベツ にんじん とうもろこし	塩 コショウ	19.6	24.4	30.4	新米献立
	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	塩 コショウ	1.8	2.5	3.4	
	ご飯(新米)	米						418	574	738	
	牛乳				牛乳			19.1	24.7	30.5	
22 (木)	豚肉のしょうが焼き	砂糖 でん粉	油	ぶた肉		玉ねぎ しょうが	醤油 酒	16.1	22.2	28.8	新米献立
	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	醤油 みりん 酢 塩	1.8	2.2	2.8	
	じゃがいもの味噌汁	じゃがいも		みそ 油あげ	わかめ	大根 小松菜 にんじん えのきだけ					
	麦ご飯	米 大麦						501	617	850	
23 (金)	牛乳				牛乳			19.1	23.5	29.4	十三夜献立
	揚げ餃子	小麦粉 砂糖	油	ぶた肉		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	醤油 塩	18.9	24.4	29.8	
	切り干し大根の中華サラダ	砂糖	ごま油 ごま		わかめ	切干大根 きゅうり	醤油 酢 塩	1.4	2.1	2.7	
	マーボー豆腐	でん粉 砂糖	油 ごま油	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん 大根 干ししいたけ 菜ねぎ しょうが にんにく	醤油 みりん トウモロコシ				
24 (土)	ご飯	米						442	597	757	十三夜献立
	牛乳				牛乳			16.7	20.7	25.1	
	枝豆のコロッケ	じゃがいも パン粉 小麦粉 ユーザー	油	大豆		枝豆	塩 こしょう	14.4	16.6	19.2	
	五目大豆	砂糖		大豆	昆布	こんにゃく 大根 こんにゃくにんじん	醤油 みりん	1.4	1.9	2.3	
25 (日)	お月見団子汁	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				ハロウィン献立
	麦ご飯	米 大麦						454	567	737	
	牛乳				牛乳			16.7	22.1	27.4	
	ガパオライスの具	砂糖 でん粉	ごま油	ぶた肉 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	13.3	19.7	23.3	
26 (月)	マカロニサラダ	マカロニ (小麦)				きゅうり とうもろこし	醤油 みりん 塩 こしょう				ハロウィン献立
	春雨スープ	春雨		ベーコン		玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干ししいたけ	醤油 塩 こしょう				
	黒糖パン	小麦粉 黒糖	ヨートン		脱脂粉乳		イースト 塩	471	652	826	
	牛乳				牛乳			20.0	25.4	32.1	
27 (火)	かぼちゃ型ハロウィンケーキ	砂糖		とり肉 ぶた肉 大豆		玉ねぎ トマト にんにく しょうが	バター ヲリーブオイル 塩	17.4	20.7	25.6	ハロウィン献立
	キャベツとコーンのリレー		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	1.9	2.5	3.3	
	パンプキンシチュー		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	バター ヲリーブオイル (小麦・乳・鶏肉・豚肉・大豆)				
	ハロウィンカラーゼリー	砂糖				みかん ぶどう					
28 (水)	ご飯	米						441	605	780	ちくわのお茶揚げ
	牛乳				牛乳			19.1	24.5	30.2	
	まめまめ味噌汁	でん粉 砂糖	油	大豆 高野豆腐		しょうが	みりん 酒 醤油	15.9	18.6	22.2	
	野菜の磯香和え	砂糖			のり	キャベツ もやし チンゲン菜	醤油	1.1	1.5	1.7	
29 (木)	じゃがいものカレー煮	じゃがいも 砂糖	油	ぶた肉		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 塩				ちくわのお茶揚げ
	ご飯	米						439	593	784	
	牛乳				牛乳			16.9	20.8	27.1	
	ちくわのお茶揚げ	小麦粉	油	ちくわ		茶	塩 酢	14.7	17.0	20.0	
30 (金)	里芋のそぼろ煮	里芋 砂糖	油	ぶた肉 大豆		枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒	1.5	1.9	2.8	ちくわのお茶揚げ
	肉団子入り塩鍋	肉団子 (小麦)	ごま油	肉団子 (鶏肉・豚肉)		白菜 にんじん えのきだけ 根菜ねぎ にんにく	酒 塩 こしょう				
	ご飯	米						396	560	710	
	牛乳				牛乳			20.3	27.9	33.6	
31 (土)	鮭の胡麻味噌焼き	砂糖	ごま	鮭 みそ			みりん 酒 醤油	13.4	15.7	18.0	ちくわのお茶揚げ
	茎わかめのきんぴら	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 きやいんげん	醤油 みりん 酒 唐辛子	1.4	1.9	2.6	
	鶏汁	じゃがいも		とり肉 油あげ		大根 玉ねぎ にんじん 菜ねぎ	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。
 ※栄養価は幼稚園年中・小学校3・4年生・中学生の概算です。
 ※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。(さび・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・やまいも・りんご・ゼラチン)