

令和8年度 10月 献立表

家

給食目標:好き嫌いなく食べよう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	上海麺	○	きのご春巻き 中華スープ	豚肉,鶏がら,★いか, ★むきえび,★牛乳,鶏肉	サラダ油,蒸し中華麺,でん粉, ごま油,緑豆はるさめ, 小麦粉,春巻きの皮,揚げ油	にんじん,干しいたけ,たまねぎ, しょうが,はくさい,もやし, チンゲンサイ,えのきたけ,ねぎ エリンギ,生しいたけ,たけのこ	581 kcal 23.4 g
2 金	米粉パン	○	マーレードチキン 青菜とコーンのソテー 白菜とウインナーのクリームシチュー くだもの(ぶどう)	★牛乳,鶏肉,ベーコン, ウインナー,鶏がら, ★調理用牛乳	サラダ油,小麦粉,★バター	にんにく,マーレード,もやし, 小松菜,ホールコーン, にんじん,たまねぎ,しめじ, しょうが,はくさい,マスカット	553 kcal 23.5 g
5 月	鮭ときのこのクリームスパゲティ	○	フレンチサラダ くだもの(りんご)	ベーコン,生鮭,★牛乳 ★調理用牛乳,★生クリーム	スパゲッティ,サラダ油, ★バター,小麦粉,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ, しょうが,えのきたけ,しめじ, エリンギ,キャベツ,きゅうり, りんご	595 kcal 23.5 g
6 火	ごはん	○	さばの文化干し きんぴらごぼう さつまいものみそ汁	★牛乳,鯖文化干し, さつま揚げ,削り節,油揚げ	米,麦,サラダ油, つきこんにゃく,砂糖,ごま油, 白いりごま,さつまいも	にんじん,ごぼう,たまねぎ, えのきたけ,小松菜	585 kcal 22.3 g
7 水	ごはん	○	おからコロッケ 白菜の甘酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁	★牛乳,豚肉,おから, 厚削り節,油揚げ,豆腐, カットわかめ	米,麦,サラダ油,じゃがいも, 小麦粉,ソフトパン粉,砂糖, ごま油	にんじん,たまねぎ,はくさい, えのきたけ	655 kcal 21.1 g
8 木	ガーリックトースト	○	タンドリーチキンサラダ 豆とパスタのトマトシチュー	★牛乳,鶏肉,豚肉,鶏がら, いんげん豆	★胚芽食パン,★バター, サラダ油,砂糖,じゃがいも, 小麦粉,マカロニ	にんにく,しょうが,キャベツ, もやし,きゅうり,ホールコーン, にんじん,たまねぎ, ★ダイストマト缶	566 kcal 23.5 g
9 金	じゃこわかめごはん	○	ふくさ卵焼き 薬味ソースサラダ 大根と油揚げのみそ汁	★ちりめんじゃこ,★牛乳, 炊き込みわかめ,鶏肉, 削り節,干ひじき,★鶏卵, 油揚げ	米,麦,白いりごま,サラダ油, 砂糖,ごま油	たまねぎ,干しいたけ,にんじん, キャベツ,きゅうり,もやし, 小松菜ホールコーン,ねぎ, しょうが,にんにく,だいこん, えのきたけ	566 kcal 28.0 g
10 土	ホイコーロー丼	○	大根とわかめのスープ フルーツヨーグルト	豚肉,★牛乳,鶏肉, カットわかめ, ★プレーンヨーグルト	米,麦,サラダ油,砂糖, でん粉,ごま油	にんじん,たけのこ,ねぎ, キャベツ,ピーマン,にんにく, しょうが,たまねぎ,だいこん, しめじ,小松菜,白桃缶, みかん缶,パイナップル缶	548 kcal 21.5 g
14 水	カレーライス	○	じゃこ入り海藻サラダ くだもの(みかん)	豚肉,★牛乳,海藻サラダ, ★ちりめんじゃこ	米,麦,サラダ油,じゃがいも, 小麦粉,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ,きゅうり, みかん	567 kcal 20.3 g
15 木	ブルコギ丼	○	わかめと卵のスープ くだもの(りんご)	豚肉,★牛乳,鶏肉, カットわかめ,★鶏卵	米,麦,サラダ油,砂糖, でん粉,ごま油	にんにく,にんじん,たまねぎ, もやし,にら,しょうが, えのきたけ,りんご	567 kcal 23.3 g
16 金	けんちんうどん	○	レバーとポテのマリアナソースあえ カルピスゼリー	昆布,厚削り節,鶏肉,油揚げ, ★牛乳,豚レバー	サラダ油,こんにゃく,さといも, うどん,でん粉,じゃがいも, 砂糖	にんじん,ごぼう,だいこん, ねぎ,小松菜,しょうが, ピーマン	536 kcal 24.5 g
19 月	あんかけ焼きそば	○	ひじき入りしゅうまい レタススープ	豚肉,鶏がら,★牛乳,豆腐, 干ひじき,鶏肉	蒸し中華麺,油,でん粉, ごま油,砂糖,しゅうまいの皮	にんにく,しょうが,にんじん, 干しいたけ,たけのこ, たまねぎ,キャベツ,ねぎ,レタス, チンゲンサイ	548 kcal 26.5 g
20 火	きじ焼き丼	○	おかか和え じゃがいものみそ汁	鶏肉,きざみのり,★牛乳, 花かつお,削り節,油揚げ, カットわかめ	米,麦,砂糖,じゃがいも	にんじん,きゅうり,もやし, 小松菜,たまねぎ,ねぎ	524 kcal 22.5 g
21 水	麻婆豆腐丼	○	中華風マロニースープ くだもの(梨)	豚肉,大豆,豆腐,★牛乳, 鶏がら,鶏肉	米,麦,サラダ油,砂糖, でん粉,ごま油,マロニー	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,干しいたけ,にら, えのきたけ,小松菜,梨	542 kcal 22.5 g
22 木	ごはん	○	ハンバーグ コーンポテト ジュリエンスープ	★牛乳,大豆,豚肉,ベーコン	米,麦,サラダ油,生パン粉, 砂糖,★バター,じゃがいも	たまねぎ,にんじん, ホールコーン,しょうが, キャベツ	599 kcal 25.6 g
23 金	もちきびごはん 十三夜	○	いがぐり揚げ ごまあえ みそ汁	★牛乳,たらすりみ,大豆,鶏肉, 豆腐,削り節,油揚げ,赤みそ	米,きび,砂糖,ソフトパン粉, そうめん,サラダ油,三温糖, 白ねりごま,白すりごま	しょうが,たまねぎ,ねぎ, にんじん,干しいたけ,もやし, キャベツ,小松菜,はくさい, えのきたけ	607 kcal 27.0 g
26 月	さつまいものませごはん	○	高野豆腐の卵焼き 野菜たっぷりみそ汁	鶏肉,★牛乳,高野豆腐, ★鶏卵,厚削り節,油揚げ	米,麦,サラダ油,砂糖, 白いりごま,さつまいも	にんじん,たまねぎ,干しいたけ, 小松菜,だいこん,キャベツ, もやし,えのきたけ	559 kcal 24.0 g
27 火	大豆のかき揚げ丼	○	豚汁 くだもの(みかん)	大豆,干ひじき,削り節,★牛乳, 豚肉,油揚げ,豆腐	米,麦,小麦粉,でん粉, サラダ油,砂糖,こんにゃく, じゃがいも	にんじん,たまねぎ, ホールコーン,ごぼう, だいこん,ねぎ,みかん	652 kcal 21.3 g
28 水	ごはん 郷土料理～山形県～	○	鮭のもみじ焼き 大根サラダ 芋煮	★牛乳,生鮭,きざみのり, 糸削り節,削り節,牛肉,豚肉	米,麦,★マヨネーズ, サラダ油,砂糖,さといも, こんにゃく	にんじん,だいこん,きゅうり, ねぎ	640 kcal 27.9 g
29 木	パエリア	○	白菜とベーコンのサラダ ミートボール入りトマトシチュー	鶏肉,★むきえび,★いか, ★牛乳,ベーコン,豚肉, いんげん豆	米,麦,サラダ油,じゃがいも, 生パン粉	にんにく,にんじん,たまねぎ, ピーマン,パプリカ,はくさい, きゅうり,しょうが, ★ダイストマト缶, マッシュルーム	564 kcal 25.5 g
30 金	あしたばパン	○	かぼちゃコロッケ にんじんドレッシングサラダ 豆乳スープ	★牛乳,豚肉,調製豆乳, 鶏がら,鶏肉	★あしたばパン,サラダ油, ポテトパウダー,小麦粉, 生パン粉,ソフトパン粉, 砂糖,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ, キャベツ,きゅうり,しょうが, しめじ,小松菜	644 kcal 23.4 g

*献立の内容は、学校行事や食材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。
*アレルギー食品には★を表示しています。