

2026年

## 10月 給食献立表

| 日 曜  | 昼 食                                                 | お や つ                        | 赤:血や肉になる                                          | 黄:熱や力となる                                                      | 緑:調子をととのえる                                                                             |
|------|-----------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 木  | 米飯 鶏肉のバーベキューソース焼き<br>ジャーマンポテト<br>豆腐のスープ             | 牛乳 青りんごゼリー<br>牛乳 ポテトフライ      | 普通牛乳・ゼラチン・鶏もも・ベーコン<br>木綿豆腐                        | 米・車糖・じゃがいも・調合油                                                | りんご飲料・りんご・たまねぎ・にんじん<br>こねぎ                                                             |
| 2 金  | 塩豚丼<br>キャベツとひじきのサラダ<br>みそ汁                          | 牛乳 魅ラスク<br>牛乳 ジャムサンド         | 普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰・あみそ                                | 生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・ごま油<br>車糖・ごま・食パン・いちごジャム<br>マーガリン               | こねぎ・ブラックマッペもやし・たまねぎ<br>レモン・キャベツ・にんじん・おかひじき<br>はくさい・えのきたけ                               |
| 3 土  | スパゲティ・ミートソース<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>コンソメスープ            | 麦茶 パナナ<br>麦茶 ミニサラダ           | 鶏ひき肉・まぐろ缶詰                                        | マカロニ・スパゲッティ・塩せんべい                                             | バナナ・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰<br>グリーンピース・ブロッコリー・スイートコーン缶詰<br>キャベツ・ほんしめじ                          |
| 5 月  | 米飯 豚肉のしょうが焼き<br>キャベツの中華和え<br>みそ汁                    | 牛乳 コーンフレーク<br>牛乳 カレーチースト     | 普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰・あみそ<br>パルメザンチーズ                    | コーンフレーク・米・ごま・ごま油・車糖<br>食パン                                    | たまねぎ・こねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり<br>にんじん・塩昆布・ほんしめじ・カットわかめ                                       |
| 6 火  | 米飯 タンドリーチキン<br>ほうれん草とエノキのごま和え<br>白菜のスープ             | 麦茶 牛乳かん<br>牛乳 アップルパイ         | 普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト・ベーコン                               | 車糖・米・ごま・パイ皮                                                   | 寒天・みかん缶詰・にんにく・しょうが<br>ほうれんそう・えのきたけ・にんじん・はくさい<br>ぶなしめじ・りんご                              |
| 7 水  | 豚バラごぼり丼<br>もやしと塩昆布の和え物<br>みそ汁                       | 牛乳 フルーツ(オレンジ)<br>牛乳 野菜ドーナツ   | 普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰・あみそ<br>木綿豆腐・魚肉ソーセージ                | 米・車糖・ごま油・ごま・ホットケーキミックス<br>調合油                                 | バレンシアオレンジ・たまねぎ・しょうが<br>ごぼう・こねぎ・ブラックマッペもやし<br>にんじん・きゅうり・塩昆布・えのきたけ<br>カットわかめ・にんじん・ブロッコリー |
| 8 木  | 米飯 ギョロツケ<br>和風サラダ<br>すまし汁                           | 牛乳 りんごかん<br>牛乳 豆乳マドレーヌ       | 普通牛乳・えそ・木綿豆腐・豆乳                                   | 米・車糖・薄力粉・パン粉・調合油                                              | 寒天・りんご飲料・たまねぎ・にんじん<br>キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし<br>カットわかめ・スイートコーン缶詰・えのきたけ<br>わかめ            |
| 9 金  | 米飯 中華風つくね<br>チャプチェ<br>野菜スープ                         | 牛乳 ビスケット<br>牛乳 たくあんのおにぎり     | 普通牛乳・鶏ひき肉・豚もも<br>かつお削り節                           | ビスケット・米・かたくり粉・車糖・ごま油<br>緑豆はるさめ・ごま                             | たまねぎ・キャベツ・にら<br>ブラックマッペもやし・にんじん・青ピーマン<br>ほんしめじ・ブロッコリー・たくあん漬け・しそ                        |
| 10 土 | 豚みそ丼<br>キャベツのごま酢和え<br>すまし汁                          | 麦茶 パナナ<br>麦茶 味しらべ            | 豚もも・あみそ・まぐろ缶詰                                     | 米・車糖・焼きふ・塩せんべい                                                | バナナ・たまねぎ・こねぎ・キャベツ・きゅうり<br>にんじん・えのきたけ・わかめ                                               |
| 13 火 | 米飯 さばの南蛮漬け<br>小松菜とひじきのサラダ<br>みそ汁                    | 牛乳 きな粉マカロニ<br>牛乳 コーンマヨパン     | 普通牛乳・きな粉・まさら・まぐろ缶詰<br>木綿豆腐・あみそ                    | マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・薄力粉<br>調合油・車糖・ホットケーキミックス                     | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・こまつな<br>ほしひじき・ほんしめじ・カットわかめ<br>スイートコーン                                  |
| 14 水 | 米飯 ボークチャップ<br>切干し大根の酢物<br>もやしのスープ                   | 麦茶 フルーチェ<br>牛乳 ピザトースト        | ゼラチン・普通牛乳・豚もも<br>だいず水煮缶詰・まぐろ缶詰<br>ウインナー・プロセスチーズ   | 米・調合油・車糖・ごま・食パン                                               | いちご・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ<br>切干しだいこん・きゅうり<br>ブラックマッペもやし・きくらげ・にんじん<br>にら・青ピーマン                |
| 15 木 | 米飯 麻婆豆腐<br>もやしの中華和え<br>チンゲン菜のスープ                    | 牛乳 ぶどうゼリー<br>牛乳 塩昆布とツナのおにぎり  | 普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉<br>淡色辛みそ・ロースハム・まぐろ缶詰               | 米・ごま油・車糖・かたくり粉・ごま                                             | ぶどう飲料・寒天・こねぎ・しょうが・にんにく<br>にんじん・ブラックマッペもやし・きゅうり<br>チンゲンサイ・にんじん・生しいたけ<br>たまねぎ・塩昆布・梅干し    |
| 16 金 | 中華丼<br>小松菜とじゃこの和え物<br>すまし汁                          | 牛乳 りんご<br>牛乳 チヂミ             | 普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ<br>しらす干し・かつお削り節・木綿豆腐<br>しらす干し     | 米・調合油・かたくり粉・車糖・ごま<br>薄力粉・ごま油                                  | りんご・はくさい・にんじん・きくらげ<br>生しいたけ・たまねぎ・しょうが・こまつな<br>カットわかめ・えのきたけ・わかめ・にら<br>にんじん              |
| 19 月 | ゆかりごはん<br>白身魚のフライ<br>鶏肉のから揚げ<br>チップスサラダ ポトフ<br>オレンジ | 牛乳 コーンフレーク<br>牛乳 人参とチーズのスコーン | 普通牛乳・まだら・鶏もも<br>混合ソーセージ・パルメザンチーズ                  | コーンフレーク・米・薄力粉・パン粉<br>調合油・かたくり粉・ポテトチップス<br>じゃがいも・ホットケーキミックス・車糖 | しそ・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん<br>スイートコーン・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ<br>バレンシアオレンジ                         |
| 20 火 | 米飯 ごぼうつくね<br>ブロッコリーの胡麻マヨサラダ<br>みそ汁                  | 牛乳 オレンジ<br>牛乳 いちごババロア        | 普通牛乳・鶏ひき肉・かつお削り節<br>あみそ                           | 米・かたくり粉・車糖・ごま・焼きふ<br>いちごジャム                                   | バレンシアオレンジ・こねぎ・ごぼう<br>たまねぎ・しょうが・ブロッコリー・にんじん<br>スイートコーン・トマト・ほんしめじ・カットわかめ                 |
| 21 水 | 米飯 牛肉のカラフル炒め<br>春雨のごま酢和え<br>わかめと豆腐のスープ              | 牛乳 魅ラスク<br>牛乳 サンドイッチ         | 普通牛乳・牛もも・ロースハム<br>木綿豆腐                            | 生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油<br>車糖・かたくり粉・普通はるさめ・ごま<br>食パン・マーガリン         | 青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン<br>たまねぎ・きゅうり・にんじん・カットわかめ                                             |
| 22 木 | ちゃんぽん<br>納豆和え<br>バナナ                                | 麦茶 パナナヨーグルト<br>牛乳 鮭おにぎり      | ヨーグルト・豚もも・蒸しかまぼこ<br>挽きわり納豆・普通牛乳・べにざけ              | 車糖・中華めん・調合油・米・ごま                                              | バナナ・ブラックマッペもやし・キャベツ<br>にんじん・きくらげ・スイートコーン・ほうれんそう<br>しそ                                  |
| 23 金 | 栗ごはん ヤンニョムチキン<br>かぼちゃサラダ 野菜スープ<br>オレンジ              | 牛乳 ビスケット<br>牛乳 プチケーキ         | 普通牛乳・鶏もも・ロースハム・豆乳<br>ホイップクリーム                     | ビスケット・米・日本ぐり・ごま<br>かたくり粉・調合油・車糖・薄力粉                           | 西洋かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり・キャベツ<br>にんじん・ぶなしめじ・ブロッコリー<br>バレンシアオレンジ・バナナ・みかん缶詰<br>キウイフルーツ           |
| 26 月 | 米飯 カレームニエル<br>小松菜とえのきの中華和え<br>みそ汁                   | 麦茶 フルーチェ<br>牛乳 お好みパン         | ゼラチン・普通牛乳・まさら<br>淡色辛みそ・かつお削り節                     | 米・薄力粉・マーガリン・ごま・車糖<br>ごま油・さつまいも・ホットケーキミックス<br>調合油              | いちご・こまつな・えのきたけ・にんじん<br>カットわかめ・たまねぎ・キャベツ・あおのり                                           |
| 27 火 | カレーライス<br>ひじきのサラダ<br>わかめスープ                         | 牛乳 パナナ<br>牛乳 さつまいもチップス       | 普通牛乳・豚もも                                          | 米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま<br>さつまいも                                    | バナナ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース<br>ほしひじき・きゅうり・スイートコーン・カットわかめ<br>こねぎ                              |
| 28 水 | 米飯 みそマヨチキン<br>豆腐チャンプルー<br>きのこスープ                    | 牛乳 きな粉マカロニ<br>牛乳 みかんゼリー      | 普通牛乳・きな粉・鶏もも・あみそ<br>木綿豆腐・豚もも・ゼラチン                 | マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖<br>調合油                                    | にんじん・ブラックマッペもやし・こまつな<br>生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ<br>みかん缶詰                                 |
| 29 木 | コッペパン<br>鮭のポテマヨチーズ焼き<br>マカロニサラダ 豆乳スープ               | 牛乳 青りんごゼリー<br>牛乳 じゃこおにぎり     | 普通牛乳・ゼラチン・しろさけ<br>チーズスプレッド・ロースハム<br>ベーコン・豆乳・しらす干し | ロールパン・じゃがいも・かたくり粉<br>マカロニ・スパゲッティ・米・ごま・ごま油                     | りんご飲料・たまねぎ・にんじん・こねぎ<br>きゅうり・スイートコーン缶詰・大根・ほんしめじ<br>ブロッコリー・こまつな・梅干し                      |
| 30 金 | 米飯 鮭のちゃんちゃん焼き<br>けんちょう すまし汁                         | 牛乳 ビスケット<br>牛乳 ごまクッキー        | 普通牛乳・しろさけ・あみそ・木綿豆腐<br>油揚げ                         | ビスケット・米・車糖・焼きふ<br>有塩バター・調合油・ホットケーキミックス<br>ごま                  | キャベツ・にんじん・たまねぎ・大根・こねぎ<br>ぶなしめじ・わかめ                                                     |
| 31 土 | みそラーメン<br>ナムル<br>オレンジ                               | 麦茶 りんごかん<br>麦茶 ミニサラダ         | 豚もも・あみそ                                           | 中華めん・車糖・ごま・ごま油<br>塩せんべい                                       | 寒天・りんご飲料・キャベツ<br>ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ<br>にんにく・しょうが・ほうれんそう・にんじん<br>バレンシアオレンジ          |

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー    | たんぱく質  | 脂 質    | カルシウム  | 鉄      | ビタミンA  | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC | 食物繊維  | 食塩相当量 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 501 kcal | 20.4 g | 15.2 g | 277 mg | 2.1 mg | 223 μg | 0.35 mg | 0.43 mg | 28 mg | 4.0 g | 2.1 g |

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。