

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	きのこ釜飯 白身魚の黄金焼き 卵の花 根菜みそ汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ミルクフィユ	普通牛乳・鶏むね・油揚げ メルルーサ・おから・麦みそ ホイップクリーム	ビスケット・米・枝豆 冷凍・ごま油 車糖・さつまいも・パイ皮	ぶなしめじ・えのきたけ・にんじん・ごぼう 乾しいたけ・にんじん・れんこん・こねぎ みかん缶詰
2 金	米飯 豚肉とキャベツの味噌炒め さつま芋の温野菜サラダ すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 きな粉マカロニ	普通牛乳・豚ばら・厚揚げ・麦みそ ウインナー・きな粉	ソーダクラッカー・米・ごま油・車糖・ごま さつまいも・焼きふ・マカロニ・スパゲッティ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー ほうれんそう
3 土	ちゃんぽん 餃子 フルーツ(もも缶詰)	麦茶 星たべよ 麦茶 ばりりこ・きな粉餅煎	豚ばら・豚ひき肉	お菓子・中華めん・調合油・ごま油 ぎょうざの皮	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・スイートコーン・しょうが・はくさい にんにく・にら・もも缶詰
5 月	米飯 タンドリーチキン コールスローサラダ ベーコンとほうれん草のスープ	牛乳 ビスコ 牛乳 キャロットマフィン	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト まぐろ缶詰・ベーコン・調製豆乳	お菓子・米・ごま・調合油 ホットケーキミックス・車糖	キャベツ・にんじん・スイートコーン缶詰 ほうれんそう・スイートコーン・たまねぎ・水 にんじん
6 火	米飯 豚肉のカラフル炒め ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	牛乳 ジャムパン 牛乳 ホイップクラッカー	普通牛乳・豚もも・豚ばら・麦みそ まぐろ缶詰・豆腐・ホイップクリーム	コッペパン・ブルーベリージャム・米 ごま油・車糖・ソーダクラッカー	青ピーマン・にんじん・スイートコーン・たまねぎ ブロッコリー・キャベツ・きくらげ
7 水	鶏そぼろ丼 オクラのおかか和え じゃが芋と厚揚げの味噌汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 ココアクッキー	普通牛乳・ブロセスチーズ・鶏ひき肉 かつお削り節・厚揚げ・麦みそ	米・車糖・かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・マーガリン	たまねぎ・にんじん・さいいんげん・オクラ にんじん・スイートコーン缶詰・こねぎ
8 木	米飯 鯖のごま味噌煮 和風サラダ すまし汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 バザートースト	普通牛乳・まさば・麦みそ・ウインナー ブロセスチーズ	米・車糖・かたくり粉・ごま・食パン	バナナ・しょうが・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・たまねぎ・乾しいたけ ほうれんそう・青ピーマン・スイートコーン
9 金	ナポリタン シーチキンサラダ オニオンコンソメスープ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 かぼちゃプリン	普通牛乳・ウインナー・まぐろ缶詰	コーンフレーク・マカロニ・スパゲッティ 調合油・カスターディング	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・スイートコーン きゅうり・キャベツ・水・かぼちゃペースト
10 土	焼きそば ブロッコリースープ フルーツ(みかん缶)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 星たべよ・おさつどき	豚ばら	お菓子・中華めん・調合油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・ブロッコリー スイートコーン・水・みかん缶詰
13 火	米飯 鯉のちゃんちゃん焼き ほうれん草の白和え すまし汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 コーンパン	普通牛乳・しろさけ・麦みそ 木綿豆腐・絹ごし豆腐・ウインナー	ビスケット・米・車糖・ごま ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん・たまねぎ ブラックマッペもやし・ほうれんそう にんじん・なめこ・こねぎ・水・スイートコーン
14 水	麻婆豆腐丼 もやしの中華和え 春雨スープ	牛乳 フルーツ(みかん缶) 麦茶 米粉たこやき	普通牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 麦みそ・まぐろ缶詰・まだこ・かつお節	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 ごま・普通はるさめ・米粉	みかん缶詰・こねぎ・しょうが・にんにく ブラックマッペもやし・きゅうり・にんじん きくらげ・こまつな・キャベツ・あおのり
15 木	チキンカレー かみかみサラダ フルーツ(ぶなし)	牛乳 ビスコ 牛乳 あんバターサンド	普通牛乳・鶏もも・さきいか・こしあん	お菓子・めし・じゃがいも・ごま油 食パン・マーガリン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・ぶなし
16 金	コッペパン ハンバーグ スパゲティサラダ パンキンポタージュ	牛乳 クラッカー 麦茶 ゆかりおにぎり	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐	ソーダクラッカー・コッペパン・パン粉 マカロニ・スパゲッティ・めし	たまねぎ・にんじん・きゅうり・スイートコーン かぼちゃペースト・ゆかり粉
17 土	和風スパゲティ コンソメスープ ミニゼリー	麦茶 ばりりこ 麦茶 ソフトサラダ・白い風船	まぐろ缶詰・ウインナー	塩せんべい・マカロニ・スパゲッティ・調合油 ゼリー・お菓子	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・スイートコーン
19 月	米飯 鯉の磯風味 海藻サラダ すまし汁	麦茶 星たべよ 牛乳 スティックアップルパイ	かつお・普通牛乳	お菓子・米・かたくり粉・調合油・車糖 青じそドレッシング・パイ皮 りんごジャム	水・あおのり・キャベツ・カットわかめ 刻み昆布・ブラックマッペもやし・きゅうり えのきたけ・にんじん・こねぎ
20 火	米飯 ポークチャップ マカロニサラダ ポトフ	牛乳 ジャムパン 牛乳 さつま芋クッキー	普通牛乳・豚ばら・豚もも・まぐろ缶詰 ウインナー	コッペパン・いちごジャム・米 マカロニ・スパゲッティ・じゃがいも・薄力粉 さつまいも・車糖・マーガリン	たまねぎ・ほうれんそう・ぶなしめじ きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 キャベツ・にんじん・水
21 水	炒り豆腐どんぶり なめたけ和え さつま汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 麦茶 ココアパナロー	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・麦みそ	米・車糖・さつまいも	バレンシアオレンジ・生しいたけ・にんじん たまねぎ・ごぼう・ほうれんそう・オクラ なめたけ・にんじん・こねぎ・寒天
22 木	米飯 ざくざくメンチカツ ブロッコリーの和風サラダ すまし汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 りんごのバウンドケーキ	普通牛乳・ブロセスチーズ・牛ひき肉 豚ひき肉・絹ごし豆腐・調製豆乳	米・パン粉・調合油・ホットケーキミックス 車糖	たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・こまつな・にんじん りんご缶詰
23 金	米飯 鶏肉のきのこソテー かぼちゃのチーズサラダ ミネストローネ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 メロンパントースト	普通牛乳・鶏もも・ブロセスチーズ ベーコン	コーンフレーク・米・調合油 かたくり粉・マカロニ・スパゲッティ ホットケーキミックス・食パン・マーガリン 車糖・グラニュー糖	ぶなしめじ・えのきたけ・たまねぎ・水 西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり・キャベツ トマト缶詰
24 土	肉わかめうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(バナナ)	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 ぼたぼた焼・雪の宿	牛もも・かつお削り節	塩せんべい・うどん・車糖・お菓子	カットわかめ・たまねぎ・こねぎ ブロッコリー・にんじん・スイートコーン缶詰 バナナ
26 月	米飯 さばのカレー揚げ キャベツとツナの昆布和え もやしスープ	牛乳 ビスコ 牛乳 ツナマヨサンド	普通牛乳・まさば・まぐろ缶詰	お菓子・米・車糖・かたくり粉・調合油 食パン	キャベツ・塩昆布・きゅうり・にんじん ブラックマッペもやし・きくらげ・こまつな こねぎ・水・たまねぎ
27 火	米飯 肉じゃが キャベツのごま和え おくら味噌汁	牛乳 フルーツ(バイン缶) 牛乳 お麩のきな粉ラスク	普通牛乳・豚もも・厚揚げ・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・麦みそ・きな粉	米・じゃがいも・車糖・ごま・生ふ 有塩バター	バインアップル缶詰・たまねぎ・にんじん さいいんげん・キャベツ ブラックマッペもやし・オクラ
28 水	牛丼 わかめサラダ すまし汁	麦茶 星たべよ 牛乳 ヨーグルトクリームクラ	牛ばら・普通牛乳・ヨーグルト ホイップクリーム	お菓子・米・車糖・ソーダクラッカー	たまねぎ・さいいんげん・キャベツ カットわかめ・ブラックマッペもやし・きゅうり にんじん・なめこ・こねぎ
29 木	米飯 鶏肉のみそマヨ焼き オクラのおかか和え 野菜スープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 きな粉ケーキ	普通牛乳・鶏もも・麦みそ かつお削り節・きな粉・調製豆乳	米・ごま・車糖・米粉・調合油	バナナ・こねぎ・オクラ・にんじん スイートコーン缶詰・キャベツ・たまねぎ にんじん・水
30 金	ポークハヤシ コールスローサラダ フルーツポンチ	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ハロウィンクッキー	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰	ビスケット・米・ごま・薄力粉 マーガリン・車糖	たまねぎ・ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶詰・キャベツ にんじん・スイートコーン缶詰・みかん缶詰 バインアップル缶詰・もも缶詰 かぼちゃペースト
31 土	しょうゆラーメン もやしのナムル フルーツ(バイン缶)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 星たべよ・おさつどき	豚ばら	お菓子・中華めん・ごま油・ごま	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・こねぎ ブラックマッペもやし・ほうれんそう バインアップル缶詰

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	蛋白質	脂 肪	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	塩 分
522 kcal	17.2 g	17.7 g	206 mg	1.3 mg	158 μg	0.23 mg	0.31 mg	18 mg	1.8 g