



令和8年度

10月学校給食献立表

原谷小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛乳	お か す	血や肉・ほねや歯になる 食品（あか）	熱や力のもとになる 食品（きいろ）	からだの調子をととのえる 食品（みどり）	kcal	g
1	木	ロールパン	牛乳	ボークビーンズ カップグラタン グリーンサラダ 	牛乳 ふたにく だいず とうにゅう おから	ロールパン あぶら さとう じゃがいも イタリアンドレッシング	にんにく ビーマン トマト たまねぎ キャベツ ブロッコリー えだまめ にんじん とうもろこし ほうれんそう	605	24.7
2	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ パリッシュ	牛乳 ふたにく チーズ かたくちいわし	ごはん あぶら じゃがいも たまねぎドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし	611	20.4
5	月	ごはん	牛乳	とうふのうまに コーンしゅうまい② パンパンジーサラダ	牛乳 とうふ ふたにく とりにく	ごはん あぶら でんぶ こむぎこ ごまあぶら はるさめ パンパンジードレッシング	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン たけのこ きくらげ もやし とうもろこし	597	25.2
6	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ゆでやさいサラダ けんちんじる	牛乳 さば とうふ	ごはん わふうドレッシング さつまいも	もやし きゃべつ こまつな しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく ししいたけ	598	25.0
7	水	じごなうどん	牛乳	にくうどんのしる こまつなサラダ あじつきもちいなり 	牛乳 ふたにく なると ツナ あぶらあげ	じごなうどん あぶら もちこ でんぶ わふうドレッシング	にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ しょうが こまつな きゃべつ とうもろこし	597	24.1
8	木	くろパン	牛乳	しろみさかなのバジルフライ コールスローサラダ クラムチャウダー	牛乳 ホキ あさり ベーコン	くろパン あぶら じゃがいも パンこ はくりきこ パター コーンクリームドレッシング	きゃべつ とうもろこし にんじん たまねぎ	645	21.3
9	金	とりごもくごはん	牛乳	エビカツ とんじる ブルーベリーゼリー 	牛乳 エビ こむぎこ パンこ とりにく ちくわ あぶらあげ ふたにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん たけのこ ごぼう だいこん ねぎ ししいたけ ブルーベリーゼリー	657	28.1
13	火	ココアあげパン	牛乳	ウインナーのたまごまき 3しょくサラダ ミナスローネ	牛乳 ベーコン ウインナー たまご	パン あぶら さとう ココア じゃがいも マカロニ たまねぎドレッシング	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん セロリ たまねぎ にんにく キャベツ トマト	618	22.5
14	水	ごはん	牛乳	ソースひれカツ いそがあえ スタミナじる 	牛乳 ふたにく のり とうふ	ごはん あぶら パンこ さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん にんにく たまねぎ だいこん ねぎ	588	25.4
15	木	こどもパン	牛乳	ケチャップハンバーグ ブロッコリーのソテー パンポンキンポタージュ	牛乳 ふたにく とりにく ハンバーグ	こどもパン さとう あぶら はくりきこ パター でんぶ	ブロッコリー とうもろこし にんじん にんにく かぼちゃ たまねぎ	663	27.0
16	金	ごはん	牛乳	いわしのみぞれに ごもくきんぴら あきやさいのみそじる	牛乳 いわし とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ごはん あぶら さとう さつまいも でんぶ	ごぼう にんじん レンコン こんにゃく だいこん ねぎ しめじ えのき しょうが	613	23.8
19	月	ごはん	牛乳	ビビンバのぐ とんとんまんじゅう①② ちゅうかコーンスープ	牛乳 ふたにく たまご ベーコン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ こむぎこ	ねぎ しょうが にんにく にんじん キムチ だいずもやし ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	669	26.1
20	火	わかめごはん	牛乳	ふたにくとこんさいのにも モウカのたつたあげ ヨーグルト	牛乳 ふたにく わかめ あつあげ モウカ ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶ	しょうが だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	682	28.3
21	水	ちゅうかめん	牛乳	カントンメンのスープ あげぎょうざ② ほうれんそうのナムル	牛乳 ふたにく イカ とりにく	ちゅうかめん あぶら でんぶ さとう こむぎこ オムレツドレッシング	しょうが にんにく きゃべつ もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう だいずもやし	616	26.8
22	木	はちみつパン	牛乳	ハムカツ ☆ちゅうのうバックソース ごほうサラダ はるさめスープ	牛乳 ハム とりにく	はちみつパン パンこ こむぎこ ごま はるさめ ごまドレッシング	ごぼう にんじん レンコン きゅうり とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	632	23.7
23	金	ごはん	牛乳	ボークカレー フルーツミックスゼリー（マスカット） ひとくちチーズ	牛乳 ふたにく チーズ	ごはん あぶら じゃがいも マスカットゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ みかん バイン おうとう	685	20.6
26	月	ごはん	牛乳	マーボドウフ はるまき チョレギサラダ	牛乳 ふたにく とうふ わかめ のり	ごはん あぶら かたくり こまあぶら さとう はるさめ こむぎこ しおちゅうかドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ししいたけ きゃべつ ねぎ	694	25.0
27	火	ツイストパン	牛乳	スパゲティナポリタン あじフリッター② イタリアンサラダ	牛乳 ふたにく あじ あおさ	ツイストパン あぶら スパゲティ こむぎこ さとう イタリアンドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン きゃべつ ブロッコリー	651	25.6
28	水	ごはん	牛乳	すきやきにふうに あつやきたまご たくあんあえ	牛乳 ふたにく とうふ たまご	ごはん あぶら さとう じゃがいも	しらたき にんじん はくさい ねぎ だいこん ほうれんそう もやし	600	26.0
29	木	ココアマール しょくパン	牛乳	やきぐりコロッケ フックヤロサラダ あきのみかくシチュー	牛乳 とりにく	ココアマールしょくパン さとう さつまいも あぶら パンこ こむぎこ	ブロッコリー きゃべつ じゃがいも さとまいも にんじん ねぎ かぼちゃ しめじ たまねぎ くり	659	22.9
30	金	ハムピラフ 	牛乳	サーモンフライ ドラキュラスープ ハロウィンデザート 	牛乳 ハム さけ ふたにく 	ごはん あぶら パター さとう パンこ でんぶ	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム きゃべつ パフリカ トマト かぼちゃ	645	23.6

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがありますが、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。