

上峰小学校 10月献立表

2026年10月

※オーガニック食材は太字にしています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるもとになる	エネルギー 脂質 カルシウム 食塩相当量
1 木	ミルクコッペパン	○		ミルクコッペパン		691 kcal
	きのこのスパゲティ		ベーコン	スパゲッティ, あぶら	たまねぎ, しめじ, えのきたけ, エリンギ, こまつな, にんにく	25.3 g
	ツナサラダ		ツナ, ひじき	マヨネーズ(たまごぬき)	キャベツ, にんじん, とうもろこし, えだまめ	320 mg
	オレンジ				オレンジ	2.1 g
2 金	むぎごはん	○		こめ, むぎ		603 kcal
	さばのしおやき		さば			20.2 g
	キャベツのこんぶあえ		こんぶ		キャベツ, にんじん	278 mg
	かぼちゃのみそしる		とうふ, みそ		たまねぎ, えのきたけ, かぼちゃ, ねぎ	1.6 g
5 月	ざっこくまいごはん	○		こめ, じゅうごこくまい		645 kcal
	まめのドライカレー		ぶたにく, だいず	あぶら, じゃがいも	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, えだまめ	18.9 g
	フルーツミックス				パイナップル, もも, みかん, シャインマスカットゼリー	302 mg
						2.2 g
6 火	むぎごはん	○		こめ, むぎ		582 kcal
	あつあげのちゅうかに		あつあげ, ぶたにく, みそ	あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, たけのこ, チンゲンサイ, はくさい	18.4 g
	パンサンスウ		ハム	はるさめ, さとう, あぶら	にんじん, キャベツ	357 mg
						1.4 g
7 水	ごはん	○		こめ		586 kcal
	きびなごのサクサクフライ		きびなごフライ	あぶら		19.6 g
	キャベツともやしのあえもの			さとう	キャベツ, もやし, にんじん	410 mg
	さわにわん		とりにく		だいこん, にんじん, ごぼう, しいたけ, ねぎ	2.0 g
8 木	コッペパン	○		コッペパン		601 kcal
	かぼちゃのチーズやき		ベーコン, チーズ, とうにゅう, しろいんげんまめ	マヨネーズ(たまごぬき)	かぼちゃ, たまねぎ, えだまめ	27.4 g
	キャベツとコーンのソテー			あぶら	キャベツ, にんじん, とうもろこし	351 mg
	ポトフ		ウインナー	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, はくさい	2.6 g
9 金	ごはん	○		こめ		601 kcal
	ちぐさやき		ちぐさやき(たまご)			18.3 g
	ごもくまめ		だいず, とりにく	さとう, あぶら	にんじん, こんにゃく, しいたけ	313 mg
	だいこんのみそしる		とうふ, わかめ, みそ		だいこん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	2.2 g
13 火	ごはん	○		こめ		587 kcal
	じゃがいものそぼろに		ぶたにく, だいず	じゃがいも, あぶら, さとう	にんじん, こんにゃく, たまねぎ, しいたけ	14.5 g
	おひたし			さとう	はくさい, もやし, にんじん	318 mg
	しそひじき		しそひじき			1.7 g
14 水	ごはん	○		こめ		568 kcal
	つくねのあまずあん		つくね	あぶら, さとう, ごまあぶら	たけのこ, にんじん, たまねぎ, れんこん, ピーマン	15.6 g
	ビーフンじる			ビーフン	たまねぎ, にんじん, もやし, チンゲンサイ	263 mg
						2.0 g
15 木	むぎごはん	○		こめ, むぎ		568 kcal
	さけのねぎみそやき		さけ, みそ	マヨネーズ(たまごぬき), さとう	ねぎ, しょうが	19.1 g
	だいこんのあえもの			あぶら, さとう, ごまあぶら	みずな, だいこん, にんじん	279 mg
	にくだんごじる		にくだんご, わかめ		たまねぎ, にんじん, えのきたけ	2.2 g
16 金	ごはん	○		こめ		580 kcal
	ちゃんぽん		ぶたにく, かまぼこ	ちゅうかめん, あぶら	しょうが, にんじん, はくさい, たまねぎ, もやし, とうもろこし	13.2 g
	ひじきのちゅうかあえ		ひじき	ごまあぶら, さとう	にんじん, れんこん, こんにゃく, えだまめ	299 mg
	ふりかけ				ふりかけ	3.9 g
19 月	ごはん	○		こめ		517 kcal
	とうふのチリソースに		ぶたにく, とうふ	あぶら, さとう, かたくりこ	たまねぎ, キャベツ, しめじ, ねぎ, しょうが, にんにく	12.8 g
	ナムル			さとう, ごまあぶら	ほうれんそう, もやし, にんじん	274 mg
						1.6 g

上峰小学校 10月献立表

2026年10月

※オーガニック食材は太字にしています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるもとになる	エネルギー 脂質 カルシウム 食塩相当量
20 火	ごはん	○		こめ		655 kcal
	チキンカツ		チキンカツ	あぶら		24.6 g
	コールスローサラダ			さとう, あぶら, マヨネーズ(たまごぬぎ)	とうもろこし, キャベツ, にんじん	271 mg
	わかめスープ		とうふ, わかめ		にんじん, たまねぎ, えのきたけ	1.0 g
21 水	ごはん	○		こめ		594 kcal
	さんまのレモンに		さんまのレモンに			18.4 g
	こまつなとのりのあえもの		のり	さとう	こまつな, もやし	383 mg
	こんさいのみそしる		みそ	さつまいも	だいこん, ごぼう, にんじん, ねぎ	1.8 g
22 木	こくとうパン	○		こくとうパン		631 kcal
	じゃがいものクリームに		とりにく, ぎゅうにゅう	じゃがいも, こむぎこ, バター	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう	22.7 g
	フレンチサラダ			あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, とうもろこし	332 mg
	りんご				りんご	2.0 g
23 金	ごはん	○		こめ		591 kcal
	ぶたにくとなすのみそいため		ぶたにく, あつあげ	あぶら, さとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, なす, ピーマン, にんじん	16.2 g
	けんちんじる			さといも	たまねぎ, にんじん, しいたけ, ごぼう, ねぎ, こんにゃく	307 mg
	なっとう		なっとう			2.0 g
26 月	ごもくごはん	○	ちくわ, あぶらあげ	こめ, あぶら, さとう	ごぼう, しいたけ, にんじん	576 kcal
	じゃがいものきんぴら		ぎゅうにく	じゃがいも, さとう, あぶら	にんじん, れんこん, こんにゃく	17.8 g
	かきたまじる		とうふ, たまご	かたくりこ	えのきたけ, こまつな, たまねぎ	319 mg
						2.8 g
27 火	ごはん	○		こめ		597 kcal
	ちくわのカレーあげ		ちくわ	こむぎこ, あぶら		17.7 g
	こまつなのいためもの		ツナ	あぶら	こまつな, にんじん, もやし	296 mg
	とうにゅういりみそしる		とうふ, とうにゅう, みそ	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, しめじ, ねぎ	2.0 g
28 水	むぎごはん	○		こめ, むぎ		574 kcal
	ちゅうかどんぶり (ぐ)		ぶたにく, かまぼこ	あぶら, かたくりこ	しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, きくらげ, たけのこ	14.7 g
	ぎょうざ		ぎょうざ			277 mg
	はるさめのすのもの			はるさめ, さとう, ごまあぶら	キャベツ, にんじん, もやし	1.6 g
29 木	ごはん	○		こめ		587 kcal
	きつねうどん		とりにく, あぶらあげ	うどん, さとう	たまねぎ, にんじん, しいたけ, はくさい, ねぎ	14.3 g
	だいこんとツナのあえもの		ツナ	あぶら, さとう, ごまあぶら	だいこん, キャベツ, にんじん	299 mg
	のりつくだに		のりつくだに			2.4 g
30 金	ざっこくまいごはん	○		こめ, じゅうごこくまい		589 kcal
	ハヤシライス		ぎゅうにく	あぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム	19.4 g
	フレンチサラダ			あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, みずな, とうもろこし	276 mg
						2.7 g