令和8年10月　給食献立予定表（小学校）

川副学校給食センター

赤黄緑、3つそろうと、バランスがいいよ

	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料（はたらきで仲間わけ） 赤の食べ物 主に体をつくるもとになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるもとになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
						ひとことメッセージ 詳しい内容は、電子黒板を見ましょう。			
1木	ごはん		こめ			544	24.9	16.6	291
	ビビンバ	ぎゅうにく	さとう ごま あぶら	たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし にんじん キャベツ パプリカ	しお す しょうゆ コチュジャン(小麦) さけ	10月は、食品ロス削減月間			
	ワンタンスープ		ワンタン(小麦)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ	がらスープ しお こしょう しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
2金	ごはん		こめ			654	23.5	27.5	291
	さばのたつたあげ	さば	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ さけ みりん	しらたき			
	しらたきのいためもの	さつまあげ	さとう ごま ごまあぶら	しらたき ごぼう にんじん ほししいたけ えだまめ	しょうゆ みりん だしじる				
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ		たまねぎ にんじん こまつな えのき	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
5月	ごはん		こめ			550	22.5	15.0	302
	あつあげのそぼろに	とりにく あつあげ	さといも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	しょうゆ みりん さけ	骨を強くするために			
	やさいサラダ	ハム	ドレッシング(小麦 大豆 鶏肉 りんご)	キャベツ ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん					
	ひじきのり	ひじきのり(小麦 大豆)							
	牛乳	ぎゅうにゅう							
6火	ごはん		こめ			585	27.1	18.8	284
	ヒレカツ	ぶたにく だいず	こむぎこ パンこ あぶら		しお さけ しょうゆ	里芋			
	ごもくまめ	だいず	さとう あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	しょうゆ みりん だしじる				
	さといものみそしる	あぶらあげ みそ	さといも	たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし かつおぶし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
7水	しょくパン		しょくパン(小麦、乳)			602	26.2	22.2	496
	にこみハンバーグ	ミートハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ	ケチャップ デミグラスソース(小麦 鶏肉) ソース	ほうれんそう			
	ほうれんそうときのこのソテー		あぶら	ほうれんそう キャベツ とうもろこし しめじ エリンギ にんじん	しお こしょう				
	だいずとやさいのスープ	とりにく だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ しお こしょう ワイン ローレル				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
8木	ごはん		こめ			567	23.0	16.5	274
	テンペいりすぶた	ぶたにく テンペ(大豆)	さつまいも でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ きくらげ しょうが にんにく	さけ みりん しょうゆ す	テンペ			
	ビーフンスープ	とりにく	ビーフン	たまねぎ にんじん たけのこ もやし ねぎ	しお しょうゆ がらスープ さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
9金	ごはん		こめ			621	25.0	21.5	323
	ぶりのみりんやき	ぶりのみりんやき(小麦、大豆)				明日は、目の愛護デー			
	だいずとひじきのにもの	だいず ひじき	さとう あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	しょうゆ みりん だしじる				
	じゃがいもとこまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	にぼし かつおぶし				
	ブルーベリークレープ		ブルーベリークレープ(大豆)						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
13火	チキンカレー	とりにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	カレールウ(小麦、豚肉、牛肉、大豆) ワイン ソース チャツネ(りんご) ケチャップ	605	23.1	16.3	278
	ハムのマリネ	ハム	オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	す しお こしょう	ビタミンC			
	オレンジ			オレンジ					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
14水	なすとひきにくのスパゲティ	ぶたにく ぎゅうにく だいず	スパゲティ オリーブゆ	なす たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト	ケチャップ ワイン しお デミグラスソース(小麦、鶏肉) ローレル しょうゆ	636	26.6	19.2	335
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			生活習慣を見直そう			
	ササミとキャベツのサラダ	とりにく	ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん					
	ヨーグルトムース		ヨーグルトムース(乳)						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
15木	ごはん		こめ			585	22.6	20.3	271
	とりとさつまいものあげに	とりにく こうやどうふ	さつまいも でんぷん こむぎこ さとう あぶら	えだまめ	さけ みりん しょうゆ しお	きのこ			
	きのこのみそしる	あつあげ みそ		たまねぎ にんじん しめじ えのき まいたけ ねぎ	にぼし かつおぶし				
	あじつけのり	あじつけのり(大豆、小麦、えび)							
	牛乳	ぎゅうにゅう							
16金	ごはん		こめ			546	25.5	15.2	276
	しろみざかなのガーリックオイルやき	ホキ	オリーブゆ	にんにく	さけ しお	今日は、世界食糧デー			
	きりぼしだいこんのにもの		さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげん ほししたけ	しょうゆ みりん だしじる				
	ぶたじる	ぶたにく みそ	さといも あぶら	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
19月	ハヤシライス	ぎゅうにく ぶたにく	むぎ こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	ハヤシルウ(小麦 鶏肉 大豆) デミグラスソース(小麦 鶏肉) ワイン	592	20.9	16.7	268
	ドレッシングサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし にんじん		おやつのとり方			
	あおりんごゼリー		あおりんごゼリー(りんご)						
	牛乳	ぎゅうにゅう							

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

令和8年10月　給食献立予定表（小学校）

川副学校給食センター

日／曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料（はたらきで仲間わけ） 赤黄緑、3つそろうと、バランスがいいよ 赤の食べ物 主に体をつくるもとになる 肉・大豆・牛乳・　海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるもとになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	ひとことメッセージ 詳しい内容は、電子黒板を見ましょう。
20火	ごはん		こめ			584	22.7	20.4	337	
	ヤンニョムチキン	とりにく	こむぎこ でんぷん あぶら ごま	にんにく しょうが	さけ しお しょうゆ コチュジャン(小麦) ケチャップ みりん					ヤンニョムチキン
	にんじんきんぴら	さつまあげ	あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん さけ					
	とうふとわかめのスープ	とうふ わかめ		たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ねぎ	がらスープ しお さけ しょうゆ こしょう					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
21水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			583	25.2	19.8	350	
	フレンチサラダ		オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり レタス とうもろこし にんじん	しお こしょう りんごす(りんご)					パンの食べ方
	チリコンカン	ぶたにく だいず ミックスビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト	ケチャップ ソース ワイン しお					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
22木	ごはん		こめ			631	27.4	21.9	403	
	さんまのみぞれに	さんまみぞれに(小麦、大豆)								さんま
	かみかみサラダ	ひじき だいず	さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	しょうゆ す しお					
	さつまじる	とりにく あつあげ みそ	さつまいも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	にぼし かつおぶし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
23金	ココアパン		コッペパン(小麦、乳) グラニューとう さとう あぶら		ココア	644	24.1	22.3	713	
	やさいソテー		あぶら	キャベツ たまねぎ こまつな とうもろこし にんじん	しお こしょう しょうゆ					ココアパン
	カレースープ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく	カレールウ(小麦、豚肉、牛肉、大豆) がらスープ しお ワイン しょうゆ					
	ジョア	ジョア(乳)								
	牛乳	ぎゅうにゅう								
26月	ごはん		こめ			553	21.1	15.2	494	
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう グリンピース	しょうゆ さけ みりん					ご飯を食べよう
	ほうれんそうとちくわのごまマヨあえ	ちくわ	ごま たまごなしマヨネーズ(大豆)	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	しょうゆ					
	ふりかけ				ふりかけ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
27火	ごはん		こめ			596	25.3	21.2	338	
	さかなのケチャップあんかけ	ホキ	こむぎこ あぶら でんぷん さとう		しお こしょう ケチャップ しょうゆ す					りっちゃんのサラダ
	りっちゃんのサラダ	ハム こんぶ かつおぶし	あぶら さとう	キャベツ きゅうり トマト とうもろこし にんじん	す しお					
	はくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし かつおぶし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
28水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			665	29.2	28.9	333	
	ミートローフ	ぶたにく ぎゅうにく だいず	さとう	たまねぎ にんじん	ナツメグパウダー しお ワインソース ケチャップ					ミートローフ
	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ たまごなしマヨネーズ(大豆)	キャベツ きゅうり とうもろこし	こしょう					
	ウインナーと野菜のスープ	ウィンナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	がらスープ しお こしょう ローレル ワイン					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
29木	ぎゅうごぼううどん	ぎゅうにく	うどん	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ しお さけ みりん だしこんぶ にぼし	596	24.0	16.8	290	
	ごはん		こめ							白菜
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら							
	こんぶあえ	こんぶ	ごまあぶら	ほうれんそう はくさい キャベツ にんじん	しょうゆ みりん					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
30金	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			612	27.0	29.4	360	
	チキンソテー	とりにく		にんにく	しお こしょう ワイン					明日は、ハロウィン😀
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも たまごなしマヨネーズ(大豆)	きゅうり にんじん とうもろこし	こしょう					
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ しお ワイン こしょう ローレル しょうゆ					
	ハロウィンデザート		ハロウィンデザート(大豆)							
	牛乳	ぎゅうにゅう								
						小学３年生平均	598	24.6	20.1	348
						小学3年生基準	590	23.6	16.4	350
						単位	kcal	g	g	mg

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

★保護者の方へ★

◎加工食品の原材料は、特定原材料９品目とこれに準ずる20品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ（）内に表示しています。記載のない加工品は、アレルゲンは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。
・しょうゆ(小麦、大豆)　・みそ（大豆）　・とうふ（大豆）　・あつあげ（大豆）　・あぶらあげ（大豆）・こうやどうふ(大豆)　・ごまあぶら（ごま）　・がらスープ(鶏肉)　・ソース（りんご、大豆）　・ハム(豚肉)　・ベーコン(豚肉)　・ウインナー(豚肉)　・す(小麦)　・スパゲティ(小麦)　・マカロニ(小麦)　・カレールウ（小麦、豚肉、牛肉、大豆）　・デミグラスソース（小麦、鶏肉）

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。（℡45-0374）