令和８年度　１０月　学　校　給　食　予　定　献　立　表　　若楠小学校

◎　給食目標　　楽しく食べよう

誕生おめでとう献立…１４日(水)　ジュースの日…１４日(水)、２１日(水)

ハッピーにんじんの日…１６日(金)

※佐賀の食材…ピーマン、さといも、にら、ほうれん草、白菜、大根

＊しょうゆ濃口・薄口及び中華スープの素は、小麦を含みます。
＊マヨネーズ、ドレッシングは卵が入っていません。
＊カレールウはアレルゲン対応のルウです。（卵、乳不使用）
＊ハム、ウインナー、かまぼこ、ちくわ等練り製品に乳、卵は使用していません。
＊学校行事等により献立変更の時は、別途お知らせします。

日 曜	献立名	献立のメッセージ	食品名 ※食材の入荷状況で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。 主に体をつくるもとになる（あか）	主にエネルギーのもとになる（きいろ）	主に体の調子を整えるもとになる（みどり）	調味料	アレルギー物資表示7品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに）	エネルギー(kcal) たん白質(g)
1 木	ごはん,青りんごゼリー　牛乳 プルコギ ナムル 豆腐とわかめのスープ	プルコギについて知ろう	牛乳 牛肉,赤だしみそ 豚肉,わかめ,豆腐	ごはん,青りんごゼリー ごま油,ごま,三温糖 ごま,ごま油 ごま油	玉ねぎ,おろしにんにく,おろし生姜 りんごピューレ ほうれん草,人参,もやし 玉ねぎ,人参,小ねぎ,干椎茸	 濃口しょうゆ,酒,ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 薄口しょうゆ がらｽｰﾌﾟ,酒,塩,薄口しょうゆ	牛乳(乳)	621 23.0
2 金	ごはん　牛乳 さんまのみぞれ煮 きゅうりとわかめのごま酢和え すまし汁	さんまについて知ろう	牛乳 さんまみぞれ煮 わかめ,ハム 豆腐	ごはん ごま,上白糖	 きゅうり,人参,キャベツ ほうれん草,玉ねぎ,人参,えのき	濃口しょうゆ,酒 酢,薄口しょうゆ,塩 かつお節(だし),だし昆布,淡口,酒,塩	牛乳(乳) さんまみぞれ煮(小麦)	591 22.6
5 月	黒糖パン　牛乳 皿うどん りんご	旬の食品を知ろう（りんご）	牛乳 豚肉,かまぼこ 	黒糖パン 揚げチャーメン(卵不使用) サラダ油,かたくり粉 	 キャベツ,玉ねぎ,人参,もやし,きくらげ りんご	 がらｽｰﾌﾟ,中華ｽｰﾌﾟ,酒,こしょう ｵｲｽﾀｰｿｰｽ,薄口しょうゆ,塩 	牛乳(乳) 黒糖パン(小麦,乳) 揚げチャーメン(小麦)	603 21.1
6 火	ごはん　牛乳 魚の香草パン粉焼き ごまドレサラダ 春雨スープ	マナーを守って食べよう	牛乳 赤魚 豚ひき肉	ごはん パン粉,オリーブ油 春雨,ごま油	 おろしにんにく キャベツ,きゅうり,人参,コーン ほうれん草,玉ねぎ,人参,きくらげ	 香草,塩,こしょう,ﾜｲﾝ,粉ﾊﾟｾﾘ ごまドレッシング がらｽｰﾌﾟ,,中華ｽｰﾌﾟ,薄口,酒	牛乳(乳) パン粉(小麦)	569 23.6
7 水	食パン,いちごｱﾝﾄﾞﾏｰｶﾞﾘﾝ　牛乳 ポークビーンズ カラフルサラダ	たんぱく質を含む食べ物について知ろう	牛乳 豚肉,大豆,赤いんげん豆 ひよこ豆 ささみ水煮	食パン,いちごｱﾝﾄﾞﾏｰｶﾞﾘﾝ じゃがいも,サラダ油 	 玉ねぎ,人参,カットトマト キャベツ,きゅうり,パプリカ赤・黄,コーン	 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ,ｹﾁｬｯﾌﾟ,塩 赤ﾜｲﾝ,ﾌﾞｲﾖﾝ,ﾊﾟｾﾘ粉,こしょう コーンクリームドレッシング	牛乳(乳) 食パン(小麦,乳) マーガリン(乳)	594 22.0
8 木	ごはん　牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ いそか和え みそ汁	のりについて知ろう	牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ 焼きのり 油揚げ,みそ	ごはん 揚げ油 じゃがいも	 キャベツ,きゅうり,人参,もやし 玉ねぎ,人参,えのき,小ねぎ	 濃口しょうゆ 煮干し(出し),酒	牛乳(乳) ミンチカツ(小麦)	660 21.2
9 金	ごはん,ころりん黒糖まめ　牛乳 ホイコーロー ワンタンスープ	運動に必要な栄養について知ろう	牛乳 豚肉,赤だしみそ,ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ 豚肉	ごはん/ころりん黒糖まめ ごま油,かたくり粉,三温糖 ワンタン,ごま油	 キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン おろしにんにく,おろし生姜 チンゲン菜,人参,玉ねぎ,きくらげ,にら	 豆板醤,酒,濃口しょうゆ がらｽｰﾌﾟ,,中華味,酒 薄口しょうゆ,塩,こしょう	牛乳(乳) ワンタンの皮(小麦)	616 24.8
12 月	✿ スポーツの日(祝日) ✿							
13 火	ごはん　牛乳 マーボー豆腐 フルーツ杏仁	マーボー豆腐を味わおう	牛乳 豚ひき肉,豆腐,赤みそ テンメンジャン 	ごはん ごま油,三温糖,かたくり粉 杏仁豆腐(卵不使用)	 玉ねぎ,人参,たけのこ,白ねぎ,干椎茸 おろし生姜,おろしにんにく 黄桃缶,パイン缶,みかん缶,バナナ	 がらスープ,濃口しょうゆ 豆板醤,酒 	牛乳(乳) 杏仁豆腐(乳)	614 20.5
14 水	ミルクパン,チョコプリン　牛乳 ミートスパゲティ ツナサラダ　ジュースの日	10月生まれのお友達をお祝いしよう♪	牛乳 豚ひき肉,牛ひき肉,大豆 まぐろツナ	ミルクパン,チョコプリン(卵,乳不使用) スパゲティ,サラダ油 マヨネーズ	 玉ねぎ,人参,ピーマン,マッシュルーム おろしにんにく,カットトマト キャベツ,きゅうり,人参	 ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ,,赤ﾜｲﾝ,粉ﾊﾟｾﾘ,ﾌﾞｲﾖﾝ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ,ｹﾁｬｯﾌﾟ,塩,ｳｽﾀｰ	牛乳(乳) ミルクパン(小麦,乳) ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ(小麦)	651 23.2
15 木	ごはん　牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 沢煮椀	野菜を残さず食べよう	牛乳 肉団子(卵不使用) 豚肉	ごはん かたくり粉,揚げ油,ごま油 三温糖 	 玉ねぎ,人参,たけのこ,ピーマン 干椎茸 玉ねぎ,人参,れんこん,ごぼう,きくらげ,小ねぎ	 トマトケチャップ,中華ｽｰﾌﾟ 酒,酢,濃口しょうゆ かつお節(だし),だし昆布,淡口,酒,塩	牛乳(乳) 肉団子(小麦)	646 21.8
16 金	麦ごはん　牛乳 ポークカレー グリーンサラダ	ハッピーにんじんの日	牛乳 豚肉 ハム	麦ごはん じゃがいも,カレールウ,サラダ油 	 玉ねぎ,人参,枝豆,おろしにんにく りんごピューレ キャベツ,きゅうり,人参,コーン,アスパラガス	 カレー粉,ウスターソース トマトケチャップ,赤ワイン コールスロードレッシング	牛乳(乳) カレールウ(小麦)	637 20.2
19 月	運　動　会　の　振　替　休　日							
20 火	ごはん,焼きのり,みかん　牛乳 野菜ラーメン 高菜炒め	旬の食品を知ろう（みかん）	牛乳,焼きのり 豚肉,かまぼこ,みそ 	ごはん ラーメン麺,ごま油 ごま,ごま油	みかん キャベツ,もやし,人参,玉ねぎ,きくらげ コーン,おろしにんにく,おろし生姜 高菜漬け,人参	 白湯ｽｰﾌﾟ,淡口しょうゆ,酒 中華味,塩,こしょう,がらｽｰﾌﾟ 濃口しょうゆ,みりん	牛乳(乳) ラーメン麺(小麦) 白湯ｽｰﾌﾟ(小麦,乳)	560 20.6
21 水	ピザトースト　牛乳 ビーンズスープ　ジュースの日 コーンのサラダ	よくかんで食べよう	牛乳 ベーコン,チーズ 鶏肉,大豆,ひよこ豆 	食パン 三温糖,サラダ油 マカロニ(シェル) マヨネーズ	玉ねぎ,ピーマン コーン,マッシュルーム 玉ねぎ,人参,ほうれん草,枝豆 キャベツ,きゅうり,パプリカ,コーン	ﾋﾟｻﾞｿｰｽ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,赤ﾜｲﾝ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ がらｽｰﾌﾟ,ﾌﾞｲﾖﾝ,白ﾜｲﾝ,薄口,ﾊﾟｾﾘ粉 	牛乳(乳) 食パン(小麦,乳) チーズ(乳) マカロニ(小麦)	591 22.3
22 木	ごはん　牛乳 鮭ザンギ ほうれん草と油揚げの和え物 みそ汁	てっちゃん給食です（鉄分たっぷり給食）	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐,わかめ,みそ	ごはん 薄力粉,かたくり粉,ごま,揚げ油 さつまいも	 おろしにんにく,おろし生姜 ほうれん草,人参,きゅうり 玉ねぎ,人参,しめじ,小ねぎ	 酒,みりん,濃口しょうゆ 濃口しょうゆ,みりん 煮干し(出し),みりん	牛乳(乳) 薄力粉(小麦)	624 26.8
23 金	ジャンバラヤ　牛乳 ブイヨンスープ 冷凍カットパイン	ジャンバラヤについて知ろう	牛乳 ウィンナー,鶏ひき肉,大豆 ベーコン 	ごはん サラダ油,三温糖 サラダ油 	玉ねぎ,人参,ﾋﾟｰﾏﾝ,ｺｰﾝ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ おろし生姜,おろしにんにく 玉ねぎ,人参,なす,枝豆,小松菜 冷凍カットパイン	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ﾌﾞｲﾖﾝ,塩 こしょう、ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ,カレー粉 がらｽｰﾌﾟ,ﾌﾞｲﾖﾝ,酒 薄口しょうゆ,塩,こしょう	牛乳(乳)	518 16.5
24 土	運　動　会							
26 月	おべんとうの日（おべんとうをもってきましょう）							
27 火	給救カレー 野菜ジュース 給食クラッカー りんごゼリー	災害時の食事について考えよう	 	給救カレー(卵,乳不使用) 野菜ジュース 給食クラッカー(卵不使用) りんごゼリー	 	 	給食クラッカー(小麦,乳)	518 4.5
28 水	ミルクパン　牛乳 パンプキンシチュー ささみのサラダ ハロウィンデザート	ハロウィンについて知ろう	牛乳 鶏肉,牛乳,白いんげんﾋﾟｭｰﾚ スキムミルク/ささみ水煮 	ミルクパン ｼﾁｭｰﾙｳ(小麦,乳不使用),サラダ油 ハロウィンデザート(卵,乳不使用)	かぼちゃ,玉ねぎ,人参,ほうれん草 しめじ,かぼちゃペースト キャベツ,人参,きゅうり,コーン 	ﾌﾞｲﾖﾝ,塩こしょう,薄口しょうゆ フレンチドレッシング 	牛乳(乳) ミルクパン(小麦,乳) スキムミルク(乳)	637 21.9
29 木	ごはん　牛乳 肉うどん ししゃもフライ	カルシウムを多くふくむ食品について知ろう	牛乳 牛肉,かまぼこ,油揚げ ししゃもフライ(卵不使用)	ごはん うどん麺,サラダ油,三温糖 揚げ油	 玉ねぎ,人参,干椎茸,葉ねぎ ほうれん草 	 煮干し(出し),酒 薄口しょうゆ,濃口しょうゆ 	牛乳(乳) うどん麺(小麦) ししゃもフライ(小麦)	612 24.0
30 金	ごはん　牛乳 ハッシュドビーフ りっちゃんのサラダ フルーツムース	りっちゃんサラダを味わおう	牛乳 牛肉 ハム,かつお節,塩昆布 	ごはん バター,ハヤシルウ(乳不使用) サラダ油,上白糖 フルーツムース(卵不使用)	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,枝豆 おろしにんにく,カットトマト キャベツ,きゅうり,人参,コーン 	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ,,赤ワイン,こしょう がらｽｰﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,塩 酢,薄口しょうゆ,こしょう 	牛乳(乳) ハヤシルウ(小麦) バター(乳) ムース(乳)	667 22.8

※第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日　　※14日と21日のジュースは、2時間目の休み時間に提供します。ジュースはヤクルトのきになる野菜（白ぶどう＆ほうれん草、アップル＆キャロット）です。また、27日(火)簡易給食でも白ぶどう＆ほうれん草のジュースがつきます。