

10月分学校給食献立表

2026/10/1

御船が丘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料		栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			エネルギー(Kcal)
										たんぱく質(g)
										脂質(g)
魚・肉・卵・大豆製品		牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	塩分(g)			
1・木	牛乳		牛乳						692	
	ワカメごはん		ワカメ			こめ 米		しお 塩	21.2	
	高野豆腐の甘酢がらめ	こうや 豆腐 高野豆腐		にんじん 人参	れんこん・えだまめ・しょうが れんこん・枝豆・にんにく・生姜	さつま芋・小麦粉・片栗粉・砂糖 いも・こむぎ・かたくりこ・さとう	あぶら 油・アーモンド・ごま	しょうゆ・す 醤油・酢・みりん	19.8	
	のべだご汁	どりにく かつお 鶏肉・油揚げ		にんじん かぼちゃ 人参・南瓜・こ	たま 玉ねぎ・しめじ・だいこん 大根	こむぎ 小麦粉	あぶら 油	いりこ・酒・醤油・塩 さけ しょうゆ しお	2.3	
2・金	牛乳		牛乳						592	
	ココア揚げパン					コッペパン・砂糖	あぶら 油	ミルクココア	23.0	
	鶏肉のトマト煮込み	どりにく かつお 鶏肉	きゅうにゅう 牛乳・生クリーム	トマト・パセリ	たま 玉ねぎ・にんにく	じゃが芋・米粉・砂糖 いも 米 小麦粉・さとう	あぶら 油	コンソメ・塩・こしょう・酒 しお	25.6	
	ポトフスープ	ウインナー		にんじん 人参・チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ・大根・コーン たま だいこん			しょうゆ しお しょう 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.7	
5・月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			612	
	あじフライ	あじ・あおさ				かたくりこ 片栗粉・パン粉	あぶら 油	しお 塩	20.8	
	五目きんぴら	ぶたにく 豚肉	くま 茎ワカメ	にんじん 人参・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく・れんこん	さとう 砂糖	ごま・ごま油 あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ しお 醤油・酒・みりん・塩	16.4	
	白玉汁	しらたまご かんし たまご 蒲鉾・錦糸卵		にんじん 人参・小松菜	たま 玉ねぎ・椎茸・白菜 しいたけ ほうさい	しらたまご 白玉餅		こんぶ だし昆布・いりこ・酒・醤油・塩 さけ しょうゆ しお	1.8	
6・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			642	
	れんこんハンバーグ	きゅうにく ぶたにく たまご 牛肉・豚肉・卵	スキムミルク		たま 玉ねぎ・れんこん・にんにく・生姜 しょうが	パン粉・砂糖・片栗粉 こ さとう かたくりこ	バター	しょうゆ みりん しお 醤油・みりん・塩・こしょう・ナツメグ	24.0	
	白菜の即席漬け	はくさい 青くせき づ 白菜		にんじん 人参	はくさい 白菜・きゅうり・生姜 ほうさい	砂糖		しょうゆ しお 昆布茶 醤油・塩	18.6	
	なめこのみそ汁	あつあ 厚揚げ・みそ しる		にんじん 人参・ネギ	なめこ・玉ねぎ・大根 たま だいこん	さつま芋 いも		いりこ・酒 さけ	1.8	
7・水	牛乳		牛乳						526	
	キムタクごはん	ぶたにく 豚肉		にんじん 人参	はくさい 白菜・たくあん・にんにく・生姜 しょうが	こめ さとう 米・砂糖	ごま油 あぶら	しょうゆ さけ しお とうがらし 醤油・酒・塩・唐辛子	22.1	
	バンバンジーサラダ	ささみ		にんじん 人参・ネギ	もやし・きゅうり・にんにく・生姜 しょうが	さとう 砂糖	ごま・ごま油・ラー油	す しょうゆ しお 酢・醤油・塩	15.0	
	フォーボー	どりにく 鶏肉		にんじん 人参・チンゲン菜	はくさい たま 白菜・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・生姜 しょうが	こめ 米粉	あぶら 油	さけ しお こんぶ しょうゆ 酒・塩・こしょう・チキンガラスープ・中華スープ	2.6	
8・木	牛乳/ごはん	目によい食べ物を 使ったメニュー	牛乳			こめ 米			698	
	さんまみぞれ煮	さんま			だいこん 大根	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉		しょうゆ みりん しお 醤油・みりん・塩	25.5	
	磯香和え	いさ 香 かつお かつお節	のり	ほうれん草・人参 ほうれん草 にんじん	もやし・きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ みりん 醤油	24.9	
	キャロットケーキ	たまご 卵		にんじん 人参		こむぎ 小麦粉・砂糖	あぶら 油	ベーキングパウダー	2.0	
	にら玉汁	たまご たまご 豆腐・卵・かまぼこ		にんじん 人参・にら	たま 玉ねぎ・えのき	かたくりこ 片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 しょうゆ さけ しお		
9金	☆☆ 1学期 終業式 (給食ありません) ☆☆									
12月	☆☆ スポーツの日 ☆☆									
13・火	牛乳/チキンライス	どりにく 鶏肉	きゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参・グリーンピース	たま 玉ねぎ・コーン・マッシュルーム	こめ 米	バター	チキンガラスープ・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・酒 しお	682	
	ひじきと豆のサラダ	ちくわ・ガルバンゾー・シーチキン	ひじき	にんじん 人参	キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖	ノンエッグマヨネーズ・ごま	しょうゆ さけ 醤油・酒	21.1	
	アイスクリーム	たまご 卵	練乳・生クリーム・牛乳			さとう 砂糖			25.8	
	白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん 人参・パセリ	はくさい たま 白菜・玉ねぎ しょうが	じゃが芋 いも		チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・みりん・コンソメ しお	2.7	
14・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			620	
	焼肉炒め	ぶたにく 豚肉		にんじん 人参・にら	たま 玉ねぎ・もやし・キャベツ・にんにく・生姜 しょうが	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ さけ しょうゆ しお 醤油・酒・みりん・塩・こしょう・焼肉のたれ	22.1	
	れんこんチップス				れんこん		あぶら 油	塩・こしょう しお	18.0	
	五目みそ汁	あつあ 厚揚げ・みそ しる	ワカメ	かぼちゃ にんじん 南瓜・人参・ねぎ	たま 玉ねぎ・大根 だいこん			いりこ・酒 さけ	1.6	
15・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			560	
	魚のもみじ焼き	あか 魚・みそ さかな		にんじん 人参		さとう 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	さけ しょうゆ しお 酒・塩・こしょう	23.3	
	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参 ほうれん草 にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油	14.6	
	けんちん汁	どりにく かつお 鶏肉・厚揚げ		にんじん 人参・ねぎ	たま 玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・大根 だいこん	じゃが芋 いも	あぶら 油	いりこ・醤油・酒・塩 さけ しょうゆ しお	1.9	
16・金	牛乳/切れ目付き丸コッペパン		牛乳			コッペパン			564	
	チキン照り焼きパティ/レタス	どりにく 鶏肉		たま 玉ねぎ/レタス・きゅうり	パン粉・片栗粉・砂糖 こ かたくりこ さとう			しお しょうゆ しお 塩・こしょう・醤油	23.4	
	手作りスイートポテト	たまご 卵	生クリーム・スキムミルク			さつま芋・砂糖 いも さとう	バター・ごま	みりん	23.3	
	卵とチンゲン菜のスープ	たまご 卵・ベーコン		にんじん 人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・きくらげ・たけのこ	かたくりこ 片栗粉		しょうゆ しお しょうゆ 醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.5	
17土	☆☆ お弁当を持ってきました ☆☆									
19・月	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ 麦 米・麦			598	
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく どりにつく あか 豆腐・豚肉・鶏肉・赤だしみそ		にんじん 人参・にら	たま 玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜 しいたけ しょうが	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	あぶら 油・ごま油	しょうゆ とうばんじやん ちゅうか 醤油・豆板醤・中華スープ・酒・中華スープ	23.1	
	パンサンデー	かんし たまご 錦糸卵・ハム		にんじん 人参	きゅうり・キャベツ	はるさめ さとう 春雨・砂糖	ごま・ごま油 あぶら	酢・醤油	17.2	
	りんご				りんご				2.1	
20火	☆☆ 給食ありません ☆☆									

10月分学校給食献立表

2026/10/1
御船が丘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
									たんぱく質 (g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		脂質 (g)
									塩分 (g)
21・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			655
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく・生姜	小麦粉・片栗粉	油	醤油・塩・こしょう・酒	24.7
	かけ和え	油揚げ・みそ		人参	大根・きゅうり	砂糖	ごま・ねりごま	酢・みりん・塩	20.0
	のっぺい汁	豚肉・厚揚げ・ちくわ		人参	ごぼう・こんにゃく・椎茸	里芋・さつま芋・片栗粉	油	いりこ・醤油・酒・塩	1.7
22・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			632
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜・りんご	じゃが芋・黒糖	油	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・赤ワイン・カレー粉・チキンガラスープ	20.9
	野菜サラダ			人参・パプリカ	きゅうり・キャベツ・レタス・コーン	砂糖	和風ドレッシング	塩・こしょう	19.4
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油	2.8
23金	 おくち 								
26・月	牛乳/赤飯	小豆	牛乳			もち米	ごま	塩	542
	煮じゃあ	鶏肉・天ぷら・小豆		人参・さやいんげん	れんこん・ごぼう・こんにゃく	里芋・砂糖	油	醤油・酒・塩	21.0
	刀根柿				かき	武雄産			12.4
	かきたま汁	豆腐・卵・かまぼこ		人参・小松菜	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	2.0
27・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			626
	魚の香味焼き	さば			にんにく・生姜			醤油・みりん・酒	26.1
	ひじきの三杯酢	卵	ひじき	人参	きゅうり・枝豆	砂糖		酢・醤油・塩・酒	19.1
	さつま汁	鶏肉・油揚げ・みそ		人参・ネギ	ごぼう・大根・こんにゃく	さつま芋	油	いりこ・酒・塩	1.8
28・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			613
	手作りシュウマイ	豚肉			玉ねぎ・生姜	小麦粉・砂糖・片栗粉	ごま油	オイスターソース・酒・こしょう・すだちポン酢	23.6
	にら入りナムル	油揚げ		人参・にら	もやし・きゅうり	砂糖	ナムルドレッシング	塩	18.9
	ワカメスープ	鶏肉・うずら卵	ワカメ	人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・生姜		油・ごま油	醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒	2.1
29木									