

10月分学校給食献立表

2026/10/1

武雄小学校

| 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) |
|                |             | 魚・肉・卵・大豆製品                | 牛乳・小魚<br>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         |                              | たんぱく質 (g)    |
|                |             |                           |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                   |               |                              | 脂質 (g)       |
|                |             |                           |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                   |               |                              | 塩分 (g)       |
| 1・木            | 牛乳          |                           | 牛乳                                                                                  |                                                                                     |                                                                                      |                   |               |                              | 692          |
|                | ワカメごはん      |                           | ワカメ                                                                                 |                                                                                     |                                                                                      | こめ                |               | しお                           | 21.2         |
|                | 高野豆腐の甘酢がらめ  | 高野豆腐                      |                                                                                     | 人参                                                                                  | れんこん・枝豆・にんにく・生姜                                                                      | さつま芋・小麦粉・片栗粉・砂糖   | あぶら油・アーモンド・ごま | 醤油・酢・みりん                     | 19.8         |
|                | のべだご汁       | 鶏肉・油揚げ                    |                                                                                     | 人参・南瓜・小ねぎ                                                                           | 玉ねぎ・しめじ・大根                                                                           | 小麦粉               | あぶら油          | いりこ・酒・醤油・塩                   | 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   | 鶏肉                        | 牛乳・生クリーム                                                                            | トマト・パセリ                                                                             | 玉ねぎ・にんにく                                                                             | じゃが芋・米粉・砂糖        | あぶら油          | コンソメ・塩・こしょう・酒                | 25.6         |
|                | ポトフスープ      | ウインナー                     |                                                                                     | 人参・チンゲン菜                                                                            | キャベツ・玉ねぎ・大根・コーン                                                                      |                   |               | 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                |               |                              | 611          |
|                | 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                           | 20.9         |
|                | 五目きんぴら      | 豚肉                        | 茎ワカメ                                                                                | 人参・さやいんげん                                                                           | ごぼう・こんにゃく・れんこん                                                                       | 砂糖                | ごま・ごま油        | 醤油・酒・みりん・塩                   | 16.2         |
|                | 白玉汁         | 蒲鉾・錦糸卵                    |                                                                                     | 人参・小松菜                                                                              | 玉ねぎ・椎茸・白菜                                                                            | しらたまもち<br>白玉餅     |               | だし昆布・いりこ・酒・醤油・塩              | 1.8          |
| 6・火            | 牛乳/ごはん      |                           | 牛乳                                                                                  |                                                                                     |                                                                                      | こめ                |               |                              | 642          |
|                | れんこんハンバーグ   | ぎゅうにく・ぶたにく・たまご<br>牛肉・豚肉・卵 | スキムミルク                                                                              |    | 玉ねぎ・れんこん・にんにく・生姜                                                                     | パン粉・砂糖・片栗粉        | バター           | 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                      |                                                                                     | 人参                                                                                  | 白菜・きゅうり・生姜                                                                           | 砂糖                |               | 醤油・塩・昆布茶                     | 18.6         |
|                | なめこのみそ汁     | あつあ厚揚げ・みそ                 |                                                                                     | 人参・ネギ                                                                               | なめこ・玉ねぎ・大根                                                                           | さつま芋              |               | いりこ・酒                        | 1.8          |
| 7・水            | 牛乳          |                           | 牛乳                                                                                  |                                                                                     |                                                                                      |                   |               |                              | 526          |
|                | キムタクごはん     | ぶたにく<br>豚肉                |                                                                                     | 人参                                                                                  | 白菜・たくあん・にんにく・生姜                                                                      | こめ・砂糖             | あぶらごま油        | 醤油・酒・塩・唐辛子                   | 22.1         |
|                | パンパンジーサラダ   | ささみ                       |                                                                                     | 人参・ネギ                                                                               | もやし・きゅうり・にんにく・生姜                                                                     | 砂糖                | ごま・ごま油・ラー油    | 酢・醤油・塩                       | 15.0         |
|                | フォーボー       | 鶏肉                        |                                                                                     | 人参・チンゲン菜                                                                            | 白菜・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・生姜                                                                  | こめ<br>米粉          | あぶら油          | 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<br>使ったメニュー       | 牛乳                                                                                  |                                                                                     |                                                                                      | こめ                |               |                              | 700          |
|                | さんまみぞれ煮     | さんま                       |                                                                                     |                                                                                     | だいこん<br>大根                                                                           | 砂糖・片栗粉            |               | 醤油・みりん・塩                     | 25.5         |
|                | 磯香和え        | けずり節                      | のり                                                                                  |  | ほうれん草・人参                                                                             | 砂糖                |               | 醤油・みりん                       | 24.9         |
|                | キャロットケーキ    | たまご卵                      |  | 人参                                                                                  | 人参                                                                                   | 小麦粉・砂糖            | あぶら油          | ベーキングパウダー                    | 2.0          |
| 9・金            | にら玉汁        | とうふ・たまご<br>豆腐・卵・かまぼこ      |                                                                                     | 人参・にら                                                                               | 玉ねぎ・えのき                                                                              | かたくりこ<br>片栗粉      |               | いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩              |              |
|                | 牛乳/食パン      |                           | 牛乳                                                                                  |                                                                                     |                                                                                      | しく<br>食パン         |               |                              | 577          |
|                | さくさくメンチカツ   | ぶたにく<br>豚肉                |                                                                                     |                                                                                     | 玉ねぎ                                                                                  | パン粉・片栗粉・砂糖        | あぶら油          | 塩・こしょう                       | 24.4         |
|                | ゆで野菜/1食ソース  |                           |                                                                                     | 人参                                                                                  | キャベツ・きゅうり                                                                            |                   |               | 塩・こしょう・トンカツソース               | 23.7         |
| 12月            | クリームシチュー    | とりにく<br>鶏肉                | スキムミルク・粉チーズ                                                                         | 人参・グリーンピース                                                                          | 玉ねぎ・マッシュルーム・クリームコーン・にんにく・生姜                                                          | じゃが芋              | バター           | チキンガラスープ・ルウ・塩・こしょう           | 3.1          |
| ★☆☆ スポーツの日 ☆☆☆ |             |                           |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                   |               |                              |              |
| 13・火           | 牛乳/チキンライス   | とりにく<br>鶏肉                | 牛乳                                                                                  | 人参・グリーンピース                                                                          | 玉ねぎ・コーン・マッシュルーム                                                                      | こめ                | 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 | 682          |
|                | ひじきと豆のサラダ   | ちくわ・ガルパンゾー・シーチキン          | ひじき                                                                                 | 人参                                                                                  | キャベツ・きゅうり                                                                            | 砂糖                | ノンエッグマヨネーズ・ごま | 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                                                                         |                                                                                     |                                                                                      | 砂糖                |               |                              | 25.7         |
|                | 白菜とベーコンのスープ | ベーコン                      |                                                                                     | 人参・パセリ                                                                              | はくさい・玉ねぎ                                                                             | じゃが芋              |               | チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・みりん・コンソメ  | 2.7          |
| 14・水           | 牛乳/ごはん      |                           | 牛乳                                                                                  |                                                                                     |                                                                                      | こめ                |               |                              | 613          |
|                | 手作りシウマイ     | ぶたにく<br>豚肉                |                                                                                     |                                                                                     | 玉ねぎ・生姜                                                                               | 小麦粉・砂糖・片栗粉        | あぶらごま油        | 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     | あぶら油揚げ                    |                                                                                     | 人参・にら                                                                               | もやし・きゅうり                                                                             | 砂糖                | ナムルドレッシング     | しお                           | 18.9         |
|                | ワカメスープ      | とりにく<br>鶏肉・うずら卵           | ワカメ                                                                                 | 人参・ねぎ                                                                               | 玉ねぎ・たけのこ・椎茸・生姜                                                                       |                   | あぶら油・ごま油      | 醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒            | 2.1          |
| 15・木           | 牛乳/ごはん      |                           | 牛乳                                                                                  |                                                                                     |                                                                                      | こめ                |               |                              | 560          |
|                | 魚のもみじ焼き     | あかう<br>赤魚・みそ              |                                                                                     | 人参                                                                                  |  | 砂糖                | ノンエッグマヨネーズ    | 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                                                                            | キャベツ・きゅうり                                                                            | 砂糖                |               | 醤油                           | 14.6         |
|                | けんちん汁       | とりにく<br>鶏肉・厚揚げ            |                                                                                     | 人参・ねぎ                                                                               | 玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・大根                                                                     | じゃが芋              | あぶら油          | いりこ・醤油・酒・塩                   | 1.9          |
| 16・金           | 牛乳/ミルクパン    |                           | 牛乳                                                                                  |                                                                                     |                                                                                      | ミルクパン             |               |                              | 643          |
|                | クリスピーチキン    | とりにく<br>鶏肉                |                                                                                     |                                                                                     | にんにく・生姜                                                                              | 小麦粉・コーンフレーク       | ノンエッグマヨネーズ    | 塩・こしょう・カレー粉・酒                | 28.6         |
|                | フルーツ白玉      | くろまめ<br>黒豆・豆乳             |                                                                                     |                                                                                     | 黄桃・りんご・バナナ・ぶどう果汁・アセロラ                                                                | しらたまもち<br>白玉餅・砂糖  |               | 赤ワイン・バニラエッセンス                | 20.2         |
|                | ミネストローネ     | ベーコン                      |                                                                                     | 人参・トマト・パセリ                                                                          | 玉ねぎ・キャベツ・マッシュルーム・セロリ・にんにく                                                            | じゃが芋              | バター           | 醤油・塩・こしょう・コンソメ・白ワイン          | 2.5          |
| 19・月           | 牛乳/麦ごはん     |                           | 牛乳                                                                                  |                                                                                     |                                                                                      | こめ<br>米・麦         |               |                              | 598          |
|                | 麻婆豆腐        | とうふ・鶏肉・鶏肉・赤だしみそ           |                                                                                     | 人参・にら                                                                               | 玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜                                                                  | 砂糖・片栗粉            | あぶら油・ごま油      | 醤油・豆板醤・中華スープ・酒・中華スープ         | 23.1         |
|                | パンサンスー      | きんしたまご<br>錦糸卵・ハム          |                                                                                     | 人参                                                                                  | きゅうり・キャベツ                                                                            | はるさめ<br>春雨・砂糖     | ごま・ごま油        | 酢・醤油                         | 17.2         |
|                | りんご         |                           |                                                                                     |                                                                                     | りんご                                                                                  |                   |               |                              | 2.1          |
| 20・火           | 牛乳/ごはん      |                           | 牛乳                                                                                  |                                                                                     |                                                                                      | こめ                |               |                              | 627          |
|                | ジャーマンオムレツ   | たまご卵・ベーコン・鶏肉              |                                                                                     | 人参・パセリ                                                                              | 玉ねぎ                                                                                  | じゃが芋・砂糖・片栗粉       | バター           | ケチャップ・デミグラスソース・ソース・酒・塩・醤油    | 23.1         |
|                | 和風サラダ       | ささみ                       |                                                                                     | 人参                                                                                  | 大根・きゅうり                                                                              | 砂糖                | ノンエッグマヨネーズ    | 塩・こしょう                       | 21.0         |
|                | 白菜と肉団子のスープ  | とりにく<br>鶏肉・豚肉             |                                                                                     | 人参・ねぎ                                                                               | 玉ねぎ・白菜・もやし・きくらげ                                                                      | パン粉               |               | チキンガラスープ・醤油・みりん・塩・こしょう       | 2.4          |

10月分学校給食献立表

2026/10/1

武雄小学校

| 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) |
|      |                                                                                                                                                                                          | 魚・肉・卵・大豆製品    | 牛乳・小魚<br>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    |                                                                                                | たんぱく質(g)    |
|      |                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                   |                 |                                                                                                  |                                                                                                  |          |                                                                                                | 脂質(g)       |
|      |                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                   |                 |                                                                                                  |                                                                                                  |          |                                                                                                | 塩分(g)       |
| 21・水 | 牛乳/ごはん                                                                                                                                                                                   |               | 牛乳                                                                                |                 |                                                                                                  | 米                                                                                                |          |                                                                                                | 608         |
|      | 焼肉炒め                                                                                                                                                                                     | 豚肉            |                                                                                   | 人参・にら           | 玉ねぎ・もやし・キャベツ・にんにく・生姜                                                                             | 砂糖・片栗粉                                                                                           | 油        | 醤油・酒・みりん・塩・こしょう・焼肉のたれ                                                                          | 22.7        |
|      | れんこんチップス                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                   |                 | れんこん                                                                                             |                                                                                                  | 油        | 塩・こしょう                                                                                         | 16.7        |
|      | 五目みそ汁                                                                                                                                                                                    | 厚揚げ・みそ        | ワカメ                                                                               | 人参・ねぎ           | 玉ねぎ・大根                                                                                           | じゃが芋                                                                                             |          | いりこ・酒                                                                                          | 1.6         |
| 22・木 | 牛乳/赤飯                                                                                                                                                                                    | 小豆            | 牛乳                                                                                |                 |                                                                                                  | もち米・米                                                                                            | ごま・砂糖    | 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 <div>武雄産</div>                                                                                |                                                                                                  |          |                                                                                                | 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         |
| 23・金 | <div> おくunchi </div> |               |                                                                                   |                 |                                                                                                  |                                                                                                  |          |                                                                                                |             |
| 26・月 | 牛乳/ごはん                                                                                                                                                                                   |               | 牛乳                                                                                |                 |                                                                                                  | 米                                                                                                |          |                                                                                                | 653         |
|      | 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                                                                                    | 24.8        |
|      | 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                                                                                        | 19.7        |
|      | のっぺい汁                                                                                                                                                                                    | 豚肉・厚揚げ・ちくわ    |                                                                                   | 人参・ねぎ           | 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         |
| 27・火 | 牛乳/麦ごはん                                                                                                                                                                                  |               | 牛乳                                                                                |                 |                                                                                                  | 米・麦                                                                                              |          |                                                                                                | 625         |
|      | 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                                                       | 21.4        |
|      | 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                                                                                         | 18.3        |
|      | 福神漬け                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                   |                 | なす・れんこん・だいこん・きゅうり                                                                                | 砂糖                                                                                               |          | 醤油                                                                                             | 2.8         |
| 28・水 | 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                                                                                                                                                                                  | たまご卵          | 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         |
| 29・木 | 牛乳/青菜しらすごはん                                                                                                                                                                              |               | 牛乳・しらすばし                                                                          | だいこん・ば大根葉       |                                                                                                  | こめ・米・砂糖                                                                                          | ごま       | 塩                                                                                              | 582         |
|      | ちくわの二色揚げ                                                                                                                                                                                 | ちくわ           | 青のり・スキムミルク                                                                        |                 |                                                                                                  | 小麦粉・片栗粉                                                                                          | 油        | カレー粉・塩                                                                                         | 20.9        |
|      | 野菜のごま和え                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                   | ほうれん草・人参        | もやし・きゅうり                                                                                         | 砂糖                                                                                               | ごま・ねりごま  | 醤油・みりん                                                                                         | 16.1        |
|      | すまし汁                                                                                                                                                                                     | 豆腐            | 昆布                                                                                | 人参・豆苗           | 白菜・玉ねぎ・えのき                                                                                       |                                                                                                  |          | いりこ・だし昆布・削り節・醤油・酒・塩                                                                            | 3.2         |
| 30・金 | 牛乳/切れ目付き丸コッペパン                                                                                                                                                                           |               | 牛乳                                                                                |                 |                                                                                                  | コッペパン                                                                                            |          |                                                                                                | 566         |
|      | チキン照り焼きパティ/レタス                                                                                                                                                                           | 鶏肉            |                                                                                   |                 | 玉ねぎ/レタス・きゅうり                                                                                     | パン粉・片栗粉・砂糖  |          | 塩・こしょう・醤油                                                                                      | 23.4        |
|      | 手作りスイートポテト                                                                                                                                                                               | 卵             | 生クリーム・スキムミルク                                                                      |                 |                                                                                                  | さつま芋・砂糖                                                                                          | 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     |                                                                                   | 人参・チンゲン菜        | 玉ねぎ・きくらげ・たけのこ                                                                                    | 片栗粉                                                                                              |          | 醤油・塩・こしょう・中華スープ                                                                                | 2.5         |