よていこんだてひょう（小学校）

令和8年10月　　日の出町学校給食センター　小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 木	カレーピラフ	やさいのスープに さわらのトマトソースがけ ポパイサラダ （ごまドレッシング）	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう	ベーコン,ウインナー,ぎゅうにゅう,とりにく,さわら	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,キャベツ,しょうが,トマト,ほうれんそう,はくさい,とうもろこし	590 kcal 26.3 g
2 金	ごはん 10/2 とうふのひ	にらととうふのみそしる いわしのこうそうパンこやき にんじんシリシリ 10/4 いわしのひ	ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ,パンこ,あぶら,バター,さとう	ぎゅうにゅう,とうふ,あぶらあげ,みそ,いわし,たまご,ツナ	にら,えのき,しょうが,にんにく,にんじん	625 kcal 30.0 g
5 月	ゆでうどん にくとわかめのうどんつゆ	☀やさいチップス ぶどうゼリー 平井小６年生メニュー	ぎゅうにゅう	うどん,ごまあぶら,さとう,でんぷん,さつまいも,あぶら,ゼリー	ぎゅうにゅう,ぶたにく,わかめ,あぶらあげ	しょうが,にんじん,だいこん,ごぼう,ながねぎ,しいたけ,れんこん,さやいんげん,かぼちゃ	636 kcal 23.7 g
6 火	よこわりまるパン	シーフードシチュー バーベキューチキン ポテトサラダ （ノンエッグマヨネーズ）	ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,バター,はちみつ,ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう,さけ,いか,えび,いんげんまめ,とうにゅう,とりにく	しょうが,にんじん,たまねぎ,セロリ,しめじ,さやいんげん,にんにく,りんご,キャベツ,とうもろこし	585 kcal 33.3 g
7 水	ごはん	ワンタンスープ やきにくいため おんナムル	ぎゅうにゅう	こめ,ワンタンのかわ,ごまあぶら,あぶら,さとう,でんぷん,はるさめ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいずたんぱく	しょうが,にんじん,もやし,チンゲンさい,ながねぎ,にんにく,たまねぎ,にら,はくさい,こまつな	623 kcal 27.5 g
8 木	ほうれんそうしょくパン	とりにくとじゃがいものスープに ナポリタンソテー ビーンズサラダ （ごまドレッシング）	ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶら,スパゲッティ	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン,ぶたにく,ハム,ひよこまめ,だいず	たまねぎ,にんじん,キャベツ,マッシュルーム,セロリ,にんにく,ピーマン,トマト,きゅうり,とうもろこし	603 kcal 25.1 g
9 金	むぎごはん あきやさいのカレー	めのひサラダ ヨーグルト （ソイドレッシング） 10/10　めのあいごデー	ぶどうジュース	こめ,おおむぎ,じゃがいも,あぶら,バター,こむぎこ	とりにく,レンズまめ,だっしふんにゅう,チーズ,ヨーグルト	ぶどうジュース,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,なす,れんこん,しめじ,まいたけ,りんご,トマト,ブロッコリー,カリフラワー,ほうれんそう,こまつな,とうもろこし	657 kcal 19.8 g
13 火	ごはん 10/13　さつまいものひ	☀さつまいものぐだくさんみそしる チキンのトマトソースがけ こんにゃくのあまからいため	ぎゅうにゅう	こめ,さつまいも,あぶら,さとう,こんにゃく,ごまあぶら	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,みそ,とりにく,ベーコン,ぶたにく	たまねぎ,ながねぎ,こまつな,はくさい,しょうが,にんにく,トマト,にんじん,しいたけ	585 kcal 29.7 g
14 水	ライむぎパン	しろいんげんまめのポタージュ やさいソテー わかくさポテト	ぎゅうにゅう	パン,あぶら,こむぎこ,バター,じゃがいも	ぎゅうにゅう,いんげんまめ,とうにゅう,なまクリーム,チーズ,ベーコン	とうもろこし,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,ピーマン	612 kcal 22.2 g
15 木	わかめごはん 1･2ねんせいはひとり1ぽん	かしわのひきずり　あいちけん ちくわのごまあげ② だいこんサラダ （わふうドレッシング）	ぎゅうにゅう	こめ,しらたき,あぶら,さとう,こむぎこ,ごま	わかめ,ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ,ちくわ	にんじん,はくさい,ながねぎ,しゅんぎく,しいたけ,キャベツ,もやし,だいこん	667 kcal 28.5 g
16 金	せわりコッペパン	ラビオリスープ ツナカレーペースト ソーセージといんげんのソテー	ぎゅうにゅう	パン,こむぎこ,パンこ,あぶら,ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう,ベーコン,ツナ,ウインナー,ぶたにく	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ほうれんそう,さやいんげん,しめじ	591 kcal 27.6 g
19 月	ごはん	チゲふうとんじる ユーリンチー わかめとコーンのソテー	ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら,でんぷん,あぶら,さとう,ごま	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,とりにく,わかめ,ちりめんじゃこ	しょうが,にんにく,キムチ,はくさい,たまねぎ,にんじん,ごぼう,えのき,こまつな,ながねぎ,とうもろこし	640 kcal 29.1 g
20 火	トマトパン フランス	ポトフ スパイシーチキン ペンネのカレーミートあえ	ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶら,マカロニ,さとう	ぎゅうにゅう,とりにく,ウインナー,ぶたにく,だいずたんぱく,レンズまめ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,さやいんげん,しょうが,にんにく,トマト	613 kcal 33.6 g
21 水	ごはん	ちゅうかスープ なまあげのなんばんに バンバンジーソテー	ぎゅうにゅう	こめ,はるさめ,ごまあぶら,あぶら,さとう,でんぷん,ごま	ぎゅうにゅう,とりにく,なまあげ,ぶたにく,だいずたんぱく,みそ	たまねぎ,にんじん,はくさい,チンゲンさい,とうもろこし,きくらげ,ながねぎ,しょうが,にんにく,もやし	597 kcal 29.8 g
22 木	よこわりまるパン	とりにくのクリームに ハムステーキ こまつなのソテー	ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,マカロニ,バター,あぶら,こむぎこ	ぎゅうにゅう,とりにく,いんげんまめ,とうにゅう,チーズ,ハム	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,とうもろこし,こまつな,しめじ	595 kcal 31.3 g
23 金	あきのたきこみごはん じゅうさんや	つみれじる とりにくとだいずのにもの おつきみだんご	ぎゅうにゅう	こめ,おおむぎ,くり,あぶら,さとう,こんにゃく,でんぷん,だんご	とりにく,あぶらあげ,ぎゅうにゅう,あじ,だいず	しめじ,にんじん,えだまめ,しいたけ,しょうが,だいこん,たまねぎ,ごぼう,ながねぎ,さやいんげん	585 kcal 25.7 g
26 月	さつまいもごはん 平井小６年生メニュー	とんじる いわしのかばあげ カットりんご	ぎゅうにゅう	こめ,さつまいも,ごま,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,でんぷん,さとう	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ,いわし	だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,しょうが,りんご	639 kcal 24.5 g
27 火	ごはん	きのこのみそしる さばのしおやき きりぼしだいこんとわかめのおひたし （しょうゆ）	ぎゅうにゅう	こめ,こんにゃく,あぶら	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ,さば,わかめ	なめこ,しいたけ,だいこん,ごぼう,ながねぎ,きりぼしだいこん,キャベツ,もやし,にんじん	608 kcal 27.4 g
28 水	しょくパン	チリコンカン とりにくのガーリックやき じゃことキャベツのペペロンソテー マーガリン	ジョア	パン,あぶら,こむぎこ,バター,スパゲッティ,マーガリン	ジョア,だいず,ひよこまめ,レンズまめ,ぶたにく,だいずたんぱく,ベーコン,とりにく,ちりめんじゃこ	しょうが,にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,キャベツ	622 kcal 32.2 g
29 木	むぎごはん おやこどんのぐ	やさいいため みかん しょくひんロスさくげんのひ	ぎゅうにゅう	こめ,おおむぎ,じゃがいも,あぶら,さとう	ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,しょうが,キャベツ,もやし,ピーマン,みかん	589 kcal 26.3 g
30 金	せわりコッペパン 10/31　ハロウィン	かぼちゃのクリームスープ ロングやきウインナー ハロウィンカラーゼリー	ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,バター,こむぎこ,あぶら,ゼリー	ぎゅうにゅう,ベーコン,いんげんまめ,なまクリーム,とうにゅう,ウインナー	たまねぎ,かぼちゃ	599 kcal 21.7 g

・都合により献立内容に変更が生じる場合があります。
・お子様が食物アレルギーにより原材料等詳細な情報が必要な場合は、学校または給食センターにご相談ください。

☀地元の農家さんが育てた野菜です。　　さつまいも：木住野さん

今月の平均値	612 kcal 27.4 g
学校給食摂取基準	650 kcal 26.3 g