



10がつの給食こんだて予定表



令和8年度

小学校

日	こんだてめい			<きいろ> おもにエネルギーの もとなる食品	<あか> おもに体をつくる もとなる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとなる食品	エネルギー (kcal)
	しゅしよく	牛乳	おかず				
1 木	むぎごはん		ピリカラにくじゃが いとかんてんのすのもの	(こめ) むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん わかめ	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん きゅうり キャベツ	553
2 金	ごはん		あじのたつたあげ ひじきのいために みそしる	(こめ) さとう でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ あじ ひじき てんぷら とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ いんげん えのきたけ	632
5 月	しよくパン		カレーうどん ちゅうかいサラダ チョコだいたずクリーム	パン うどん ごまあぶら チョコだいたずクリーム あぶら でんぶ さとう	ぎゅうにゅう とりこ かまぼこ てんぷら やきぶた	しめじ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	555
6 火	ごはん		さばのホイル焼き きんぴらごぼう うおそうめんじる	(こめ) ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うおそうめん てんぷら とうふ さば みそ	ごぼう にんじん こんにやく いんげん ねぎ	642
7 水	ワンローフパン		にくだんごスー ジャーマンポテト いちごあんどうマーガリン	ワンローフパン はるさめ いちごジャム マーガリン でんぶ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン	みずな キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが パセリ	583
8 木	チキンライス		マカロニサラダ やさしいスープ	(こめ) マーガリン あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン ハム(ロース) みそ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ コーン トマト	564
9 金	むぎごはん		とりこくとレバーのあげからめ みそけんちんじる	(こめ) むぎ でんぶ あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう とりこ とりレバー とうふ あぶらあげ みそ	こまつな しょうが にんにく にんじん ごぼう こんにやく	666
12 月	スポーツのひ						
13 火	むぎごはん		ジャージャーどうふ しるビーフン	(こめ) むぎ さとう ビーフン ごまあぶら あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく あつあげ みそ	みずな なす たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ にんにく しょうが キャベツ	597
14 水	ミルクコッパン		スパゲッティナポリタン チキンサラダ みかんジュース	ミルクパン スパゲッティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりこ	パプリカ きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ レモン トマト	629
15 木	むぎごはん		ぶたとじどんぶり きりぼしだいこんのすのもの	(こめ) むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご ハム(ロース)	みずな きゅうり しいたけ たまねぎ にんじん えのきたけ きりぼしだいこん もやし こんにやく	647
16 金	ごはん おかがきま		<わしゅくのひ> いわしのカリカリフライ (2こ) ごまあえ はるさめじる	(こめ) さとう ごま はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ いわし	こまつな(かいわれだいこん) キャベツ もやし にんじん えのきたけ	619
19 月	こくとうコッパン		ジャージャーめん ハムサラダ	こくとうパン スパゲッティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ハム(ロース) みそ	キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ にんじん にんにく しょうが レモン	587
20 火	むぎごはん		やきとりふうに スタミナぶたじる	(こめ) むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とりこ	なす(かいわれだいこん) にんじん ごぼう にんにく こんにやく いんげん	637
21 水	せわりコッパン		チリドック (ウィンナー、チリコンカン) マロニースープ	パン こむぎこ あぶら ごまあぶら マロニー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ウィンナー とりこ	にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ チンゲンサイ トマト	625
22 木	ごはん		ちくわのいそべあげ ゆかりあえ かきたまじる のりかつおふりかけ	(こめ) こむぎこ あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう たまご ちくわ あおのり とうふ かまぼこ かつおぶし	みずな キャベツ にんじん しそ きゅうり しめじ	584
23 金	むぎごはん		ポークカレー チップスサラダ	(こめ) むぎ じゃがいも あぶら さとう マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	なす パプリカ キャベツ きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト	611
26 月	うどんかいのだいきゅう						
27 火	むぎごはん		<せかいのりょうり かんこく> ヤンニョムチキン キムチあえ わかめスープ	(こめ) むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう わかめ とりこ	きゅうり キャベツ ねぎ にんじん もやし たまねぎ にんにく ほうさい	605
28 水	コッパン		かぼちゃのシチュー ウィンナーとキャベツのソテー オレンジ	パン こむぎこ あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう とりこ チーズ ウィンナー	ピーマン キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ オレンジ	573
29 木	ごはん		あきやさいのたまごとじ わふうサラダ	(こめ) さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ たまご ツナ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう れんこん こんにやく しいたけ いんげん	631
30 金	ごもくごはん		さわらのつけやき おひたし すましじる	(こめ) さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし とりこ とうふ わかめ かまぼこ さわら	こまつな キャベツ(かいわれだいこん) もやし にんじん ごぼう しいたけ えのきたけ えだまめ	544

のついたものは、おかがきまち(またはおかがきまちゅうへん)でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品、マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。

