

令和8年度

10月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野小学校

日	曜	献立名			血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品	1人1日 kcal	たんぱく質 g
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
1	木	こぎつねすし		いわしフライ かわりおひたし ぶどうゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ いわし ハム カツオブシ	にんじん ごぼう いんげん ヨウガ キャベツ こまつな コーン ぶどう	米 さとう あぶら こむぎこ パンこ ごま	610	23.3
2	金	むぎごはん		チキンカレー かみかみあえ チーズ（2こ）	牛乳 とりにく いか チーズ	にんじん たまねぎ コンニャク ヨウガ だいこん きゅうり	米 おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	615	24.9
5	月	ごはん		とうふとあぶらあげのみそしる ぶたにくのショウガいため マカロニサラダ	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ハム	にんじん ながねぎ えのき たまねぎ ヨウガ キャベツ	米 さとう あぶら かたくりこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	617	26.6
6	火	ごはん		にくじゃが さわらのコーンマヨネーズやき のりカツオあえ	牛乳 ぶたにく さわら のり カツオブシ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん コーン こまつな もやし はくさい	米 じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	605	27.6
7	水	くろパン		わんたんスープ クリスピーチキン フレンチサラダ	牛乳 とりにく	にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ ヨウガ キャベツ きゅうり コーン	パン わんたん ごまあぶら こむぎこ パンこ コーンフレーク フレンチドレッシングコーンドレッシングさとう	604	27.9
8	木	しおあじピラフ 10月10日は目のあいごデー		アンサンブルエッグ バックケチャップ キャベツナサラダ こめこのクレープ（ブルーベリー）	牛乳 とりにく ベーコン たまご チーズ とうにゅう だいず	にんじん たまねぎ パセリ コーン ブロッコリー キャベツ ブルーベリー レモン	米 あぶら マーガリン じゃがいも さとう しおドレッシング こめこ	622	23.7
9	金	じごなうどん		きつねうどんじる たこメンチ ナムル きなこだんご（3こ）	牛乳 あぶらあげ とりにく なると たこ たらすりみ きなこ	にんじん たまねぎ ながねぎ おろし ヨウガ キャベツ もやし こまつな	うどん さとう こむぎこ パンこ 油 でんぶん しらたまだんご	620	26.0
13	火	ごはん ふりかけ（のり）		さつまじる とうふハンバーグ てりやきソース ひじきとれんこんのサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ とうふ ぶたにく ひじき のり	にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ れんこん えだまめ コーン	米 さつまいも あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	631	25.0
14	水	しょくパン		ABCマカロニのスープ スタミナサラダ フルーツクリームサンド	牛乳 とりにく ベーコン ぶたにく にゅうせいひん	にんじん たまねぎ コーン セロリー パセリ コンニャク レタス キャベツ きゅうり みかん もも パイン	パン マカロニ オリーブあぶら さとう あぶら ごまあぶら ホイップクリーム	610	24.6
15	木	ごはん		なすのみそしる とりにくのしおからあげ きりぼしだいこんのいために	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく さつまあげ	にんじん なす ながねぎ コンニャク きりぼしだいこん こんにゃく いんげん	米 かたくりこ あぶら さとう	624	29.8
16	金	わかめごはん		あつあげのみそいため いかとはるさめのサラダ オレンジ	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ いか わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ヨウガ きゅうり オレンジ	米 さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	602	25.5
19	月	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日のため、給食なし							
20	火	あきのみかくこんだて くりいりこもくごはん		さんまのおろしソースがけ ごまあえ あおリンゴふうゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ さんま みそ	にんじん えだまめ だいこん はくさい こまつな りんご	米 くり さとう あぶら でんぶん すりごま ねりごま	640	22.5
21	水	こどもパンスライス		とうにゅうクラムチャウダー ハムカツ ツナサンド	牛乳 あさり とりにく ハム ツナ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも オリーブあぶら こむぎこ パンこ こめこ ノンエッグマヨネーズ	638	25.2
22	木	ごはん		カレーマーマーどうふ てつなべぎょうざ もやしのちゅうかあえ	牛乳 とりにく とうふ みそ ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ ピーマン コンニャク ヨウガ キャベツ もやし チンゲンサイ	米 さとう あぶら かたくりこ こむぎこ パンこ ごまあぶら ごま	638	26.1
23	金	ちゅうかめん		タンメンじる だいがくいも ウィンナーソーテー	牛乳 ぶたにく かまぼこ ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コンニャク ほうれんそう コーン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さつまいも さとう マーガリン	613	22.3
26	月	なめし		とんじる モウカのたつたあげ いりたまごあえ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ モウカ たまご	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ ほうれんそう キャベツ	米 あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	601	25.7
27	火	もちむぎごはん		はくさいスープ とりにくのみそパンこやき じゃこいりきんぴら	牛乳 ベーコン とりにく みそ ぶたにく じゃこ さつまあげ	にんじん はくさい たまねぎ おろし ヨウガ れんこん こんにゃく ピーマン	米 もちむぎ ごまあぶら パンこ さとう あぶら	602	26.5
28	水	こめこいりしょくパン マーガリン		しゃくしなスパゲッティ うましオナゲット（2こ） だいコーンサラダ	牛乳 とりにく ベーコン だいず ツナ カツオブシ	にんじん しゃくしなづけ たまねぎ コンニャク だいこん きゅうり コーン	パン スパゲッティ あぶら オリーブあぶら わふうドレッシング マーガリン こめこ	601	25.2
29	木	ちゃめし		おでんふう ミートコロッケ からしあえ	牛乳 とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご ぶたにく	にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ こまつな もやし	米 さとう こむぎこ パンこ あぶら	632	23.4
30	金	ハロウィンこんだて チキンライス		かぼちゃがたハンバーグ ブロッコリーポテトサラダ ハロウィンデザート	牛乳 とりにく ぶたにく ハム とうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマントマト トマト かぼちゃ ブロッコリー コーン	米 あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	619	21.0

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

