令和８年度

10月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター

◎ 今月の地場産の食材 ◎
こんにゃく・こまつな・はくさい
チンゲンサイ・だいこん・りんご
など

学校給食摂取基準
エネルギー：小650kcal 中830kcal　カルシウム：小350mg 中450mg　塩分：小2g未満 中2.5g未満

今月の平均
エネルギー：小638kcal 中782kcal　カルシウム：小401mg 中444mg　塩分：小2.4g　中3.1g

日	曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ｶﾙｼｳﾑ(mg)
1	木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米　強化米	
		ツナとポテトの卵焼き	卵　豆乳　ツナ	にんじん　ほうれん草	片栗粉　じゃがいも	小 626 387
		しらたきのチャプチェ	豚肉　高野豆腐	にんじん　ピーマン　ごぼう　にら　にんにく	ごま油　ごま　三温糖	
		大根のみそ汁	削り節　油揚げ　みそ	にんじん　だいこん　ねぎ　みずな		中 751 427
		浅漬け		はくさい　のざわな　にんじん		
2	金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米　麦　強化米	
		ビビンバ	豚肉　高野豆腐　たまご	にんにく　しょうが　にんじん　たけのこ	油　三温糖　ごま油	小 638 365
		野菜のナムル		もやし　こまつな　きゅうり　えのきたけ　赤ピーマン にんにく	三温糖　ごま油　ごま	
		わかめスープ	削り節　なると　豆腐 わかめ	にんじん　たまねぎ　ねぎ　チンゲンサイ	ごま油	中 764 403
5	月	うどん・牛乳	牛乳		うどん	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ　あおのり		油　てんぷら粉	小 622 417
		㊥さつまいもの天ぷら			さつまいも　てんぷら粉　油	
		ごま和え		キャベツ　もやし　こまつな　にんじん	ごま　三温糖	中 810 483
		しっぽくうどんの汁	煮干し　鶏肉　油揚げ	にんじん　だいこん　えのきたけ　しいたけ　ねぎ	さといも	
		みかんゼリー			みかんゼリー	
6	火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米　麦　強化米	
		チキンカレー	鶏肉　白いんげん豆　豆乳	たまねぎ　にんにく　しょうが　にんじん　りんご	じゃがいも　カレールウ　油	小 654 289
		ツナとキャベツのサラダ	ツナ	にんじん　キャベツ　ブロッコリー　コーン　きゅうり	たまねぎドレッシング　三温糖	
		フルーツのナタデココ和え		もも　パイナップル　洋なし　ぶどう　さくらんぼ みかん	ナタデココ	中 782 304
7	水	食パン・牛乳・ラフランスジャム	牛乳		食パン　ラフランスジャム	
		厚揚げのトマトチーズ焼き	厚揚げ　チーズ	ブロッコリー芽　にんにく　たまねぎ　パセリ	オリーブ油	小 609 431
		グリーンサラダ		ブロッコリー　きゅうり　キャベツ　こまつな 赤ピーマン　コーン	卵不使用ごまドレッシング	
		ＡＢＣスープ	ベーコン　削り節	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ	じゃがいも　ABCマカロニ	中 757 493
【目の愛護デー】　目に良い食べ物（にんじん・ほうれん草・ブルーベリー）						
8	木	にんじんごはん・牛乳	牛乳	たまねぎ　にんじん	精白米　麦　強化米　大豆バター	
		栗のコロッケ			じゃがいも　さつまいも　栗　油 植物油脂　砂糖　パン粉　小麦粉	小 626 349
		ほうれん草のごまマヨあえ		ほうれん草　もやし　キャベツ　にんじん	卵不使用マヨネーズ　三温糖 ごま油　ごま	中 749 379
		もずくスープ	削り節　もずく　豆腐	えのきたけ　ねぎ　こまつな		
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	
9	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米　強化米	
		さばの西京焼き	さば　みそ		砂糖	小 675 515
		千草和え	たまご　塩昆布	こまつな　はくさい　もやし　にんじん		
		根菜のごま汁	削り節　豆腐　みそ	にんじん　だいこん　板こんにゃく　ねぎ　みずな	じゃがいも　ごま	中 809 590
		ヨーグルト	ヨーグルト			
13	火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米　麦　強化米	
		しゅうまい	豚肉	たまねぎ　しょうが	パン粉　でん粉　砂糖　小麦粉	
		はるさめサラダ		こまつな　キャベツ　赤ピーマン　きゅうり	はるさめ　中華ドレッシング 三温糖　ごま	小 644 405
		麻婆豆腐	豚肉　大豆たんぱく みそ　豆腐	にんじん　にんにく　しょうが　ねぎ　しいたけ もやし　にら	油　片栗粉　ごま油　三温糖	中 820 464
		㊥ももまん			小麦粉　あん　砂糖　ラード 植物油脂	
14	水	背割りコッペパン・牛乳	牛乳		コッペパン背割り	
		ロングウインナー	ウィンナー			
		レモンビーンズサラダ	大豆　ツナ	こまつな　きゅうり　にんじん　ブロッコリー　コーン レモン	三温糖　ごま油	小 669 373
		クラムチャウダー	あさり　白いんげん豆　牛乳	たまねぎ　にんじん　にんにく　マッシュルーム ブロッコリー芽　えだまめ	ベシャメルソース　生クリーム	中 848 416
		のり塩ポテト	青のり		じゃがいも　油	

日	曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ｶﾙｼｳﾑ(mg)
15	木	わかめごはん・牛乳	わかめ　牛乳		精白米　発芽玄米　強化米	小 651 412
		まめまめ卵焼き	卵　豆乳　おから　レンズ豆 ウィンナー　大豆たんぱく ミックスビーンズ	たまねぎ　パプリカ	三温糖	
		れんこんのきんぴら		れんこん　にんじん　こんにゃく　ごぼう　いんげん	油　三温糖　ごま	中 782 457
		なめこ汁	削り節　豆腐　みそ	たまねぎ　にんじん　はくさい　なめこ　ねぎ　こまつな		
【大河原小学校　リクエスト】　テーマ　秋を感じよう！						
16	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米　強化米	小 620 297
		とりのから揚げ(塩)	鶏肉	にんにく	ごま油　ごま　片栗粉　米粉 三温糖	
		ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう　キャベツ　ほうれん草　コーン　にんじん	卵不使用マヨネーズ　三温糖	中 732 506
		沢煮椀	削り節　かまぼこ	えのきたけ　にんじん　だいこん　しいたけ　みずな	はるさめ	
		りんご		りんご		
19	月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米　強化米	小 628 341
		レバーの甘辛煮	豚肉	しょうが　にんにく	でん粉　三温糖　油	
		こぎつねサラダ	油揚げ　わかめ	キャベツ　こまつな　にんじん　赤ピーマン　コーン	うま塩ドレッシング　三温糖	
		呉汁	削り節　大豆　豆腐　みそ 豆乳	だいこん　にんじん　こんにゃく　ねぎ	油　さといも	中 816 318
		㊥さつまいもの甘煮			さつまいも　砂糖	
20	火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米　強化米	小 614 448
		厚揚げの炒め物	厚揚げ　豚肉	たまねぎ　にんにく　しめじ　赤ピーマン	ごま油	
		ごまこんぶ和え	塩昆布	こまつな　キャベツ　にんじん　もやし	ごま	中 732 506
		こしね汁	削り節　豆腐　油揚げ　みそ	ごぼう　にんじん　こんにゃく　しいたけ　ねぎ	じゃがいも　油	
【学校給食ぐんまの日】　ぐんまの食材を多く使った給食です						
21	水	ゆめロール・牛乳・ブルーベリージャム	牛乳		ゆめロール　ブルーベリージャム	小 605 339
		こんにゃくのみそでんがく	削り節　みそ	こんにゃく	三温糖　片栗粉	
		梅の香サラダ		だいこん　きゅうり　キャベツ　こまつな　うめ	うま塩ドレッシング　ごま	中 786 373
		おっきりこみ	削り節　豚肉	ごぼう　にんじん　しいたけ　だいこん　ねぎ	油　さといも　うどん	
		りんご		りんご		
【　行事食　】　十三夜　栗名月ともいわれています						
22	木	栗ごはん・牛乳	牛乳		精白米　発芽玄米　強化米　くり	小 639 489
		さんま生姜煮	さんま	しょうが	三温糖　でん粉	
		おひたし	かつお節	こまつな　キャベツ　もやし　にんじん		中 767 548
		月見汁	削り節　昆布　豆腐	ごぼう　にんじん　板こんにゃく　だいこん　しいたけ しめじ　ねぎ	油　じゃがポール	
		チーズ	チーズ			
23	金	ラーメン・ジョア	ジョア		中華麺	小 607 735
		ぎょうざ	豚肉　鶏肉　大豆	キャベツ　たまねぎ　にら	小麦粉　油	
		コーンサラダ		にんじん　ブロッコリー　キャベツ　コーン　きゅうり	和風ドレッシング	
		みそラーメンスープ	豚肉　なると　みそ	にんにく　たまねぎ　にんじん　メンマ　もやし はくさい　ねぎ	油	中 750 761
		ひとくちりんごゼリー			りんごゼリー	
26	月	パエリア風ごはん・牛乳	鶏肉　ひよこまめ　牛乳	しめじ　たまねぎ　にんじん　ピーマン　赤ピーマン 黄ピーマン	オリーブ油　精白米　強化米	小 658 305
		チキンナゲット	鶏肉　脱脂粉乳		小麦粉　なたね油　植物油脂	
		レモンビーンズサラダ	大豆	こまつな　きゅうり　にんじん　ブロッコリー　コーン レモン	三温糖　ごま油,	中 813 337
		やさいスープ	ベーコン　削り節	たまねぎ　にんじん　キャベツ　はくさい	じゃがいも	
27	火	菜飯・牛乳	牛乳		なめしの素　精白米　発芽玄米 強化米	小 605 343
		あじフライ	あじ　青のり		パン粉　小麦粉　でん粉　油	
		ほうれんそうの土佐和え	かつお節	キャベツ　もやし　ほうれん草　にんじん	ごま　三温糖	中 720 370
		いなか汁	削り節　豆腐　ちくわ　みそ	ごぼう　にんじん　しいたけ　だいこん　こんにゃく ねぎ	ごま油　じゃがいも	
29	水	ごはん・牛乳	牛乳		精白米,強化米	小 620 302
		チキンソテーレモンソースかけ	鶏肉	レモン	片栗粉　三温糖	
		ポテトサラダ		きゅうり　にんじん　コーン	じゃがいも　卵不使用マヨネーズ	
		豚汁	豚肉　削り節　みそ　豆腐	ごぼう　にんじん　だいこん　はくさい、ねぎ	油　さといも	中 750 323
		みかん		みかん		
【　行事食　】　ハロウィン						
30	木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米,強化米	小 744 479
		ハンバーグデミソース	鶏肉　豚肉		砂糖　片栗粉　油　三温糖	
		イタリアンサラダ		ブロッコリー　きゅうり　キャベツ　赤ピーマン　コーン	イタリアンドレッシング　三温糖	中 868 554
		コンソメスープ	ベーコン　削り節	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー茎　はくさい	じゃがいも	
		かぼちゃタルト	卵　脱脂粉乳	かぼちゃ	小麦粉　マーガリン　砂糖	