令和8年 10月　　学 校 給 食 予 定 献 立 表

児島調理場K

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量(中)		栄養量(小)	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(kcal)	(g)
1	木	五目ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい（中学校のみ） 中華のあえ物	○豚肉もも ○なると ○冷凍コーンしゅうまい	○牛乳	○にんじん ○ねぎ ○チンゲンサイ	○たまねぎ ○りょくとうもやし ○味付けしなちく（レトルト） ○にんにく ○キャベツ ○きくらげスライス	○学校給食用中華めん ○上白糖	○ごま油	689	33.2	499	25.0
2	金	ごはん 牛乳 若鶏のチリソースあえ もやしのあえ物 華風スープ	○若鶏肉むね カツ用 ○ベーコン ○冷凍豆腐	○牛乳	○チンゲンサイ ○にんじん ○ねぎ	○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○りょくとうもやし ○きくらげスライス	○精白米 ○でん粉 ○上白糖 ○マロニー	○なたね油 ○ごま油	752	32.6	624	27.4
5	月	きのこカレー 牛乳 野菜と豆のサラダ	○牛肉スライス ○豚レバーチップ ○ミックスビーンズ	○牛乳	○にんじん ○こまつな	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○しめじ ○グリンピース 冷凍 ○キャベツ	○精白米 ○じゃがいも ○カレールウ ○上白糖	○なたね油	728	27.3	581	22.8
6	火	パン 牛乳 ホキのガーリックソースからめ 三色ソテー ビーンズスープ	○ホキ角切り ○ベーコン ○ミックスビーンズ	○牛乳	○にんじん	○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○コッペパン ○米粉	○なたね油	707	34.5	575	28.2
7	水	ごはん 牛乳 おでん 昆布の酢の物	○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○うずら卵水煮 ○ちくわ	○牛乳 ○刻み昆布	○にんじん ○こまつな	○だいこん ○りょくとうもやし	○精白米 ○こんにゃく ○洗いさといも ○上白糖		671	28.4	561	24.0
8	木	ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ	○若鶏肉もも きざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○糸がつお	○牛乳	○にんじん ○こまつな	○だいこん ○はくさい ○にんにく ○しょうが ○白ねぎ ○れんこん ○ねり梅	○精白米 ○こんにゃく ○上白糖	○ごま油	712	26.4	569	22.1
9	金	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 小松菜のあえ物 わかめのみそ汁	○さけ ○冷凍豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○牛乳 ○カットわかめ	○こまつな ○にんじん ○ねぎ	○たまねぎ ○えのきたけ ○乾しいたけスライス ○キャベツ ○だいこん	○精白米 ○でん粉 ○上白糖		659	33.2	555	28.4
13	火	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ 寒天サラダ ブルーベリージャム	○豚肉もも ○ウインナー 小	○牛乳 ○サラダ用糸寒天 ○しらす干し 小	○にんじん ○こまつな	○たまねぎ ○キャベツ ○しめじ ○りょくとうもやし	○コッペパン ○じゃがいも ○ブルーベリー ジャム	○なたね油	663	31.0	545	25.8
14	水	ごはん 牛乳 さばのみそだれ いそ煮 豆腐のすまし汁	○さば ○赤みそ ○だいず ○豆腐	○牛乳 ○ひじき	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○ねぎ	○れんこん ○たまねぎ ○しめじ	○精白米 ○上白糖	○なたね油	713	32.1	601	27.4
15	木	かやくうどん 牛乳 キャベツの甘酢あえ	○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ ○かまぼこ	○牛乳 ○しらす干し 小	○にんじん ○ねぎ ○こまつな	○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○はくさい ○キャベツ ○しょうが	○学校給食用うどん ○上白糖		633	26.1	503	21.4
16	金	ごはん 牛乳 豚肉と大豆の甘辛 白菜のおかかあえ えのきたけのすまし汁	○豚肉もも角切り ○大豆水煮 ○糸がつお ○豆腐	○牛乳 ○カットわかめ	○にんじん ○ねぎ	○はくさい ○たまねぎ ○えのきたけ	○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○上白糖	○なたね油	746	31.4	623	26.3
19	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ひじきとちりめんの酢の物 大根のみそ汁	○豚肉もも ○油揚げ ○冷凍豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○牛乳 ○ひじき ○しらす干し 小	○にんじん ○ねぎ	○しょうが ○たまねぎ ○キャベツ ○だいこん	○精白米 ○上白糖	○なたね油	686	31.1	575	26.0
20	火	ハムサラダサンド 牛乳 鶏肉団子入りスープ	○ロースハム千切り ○ポーク&チキンミートボール ○ベーコン	○牛乳	○にんじん	○キャベツ ○たまねぎ ○はくさい	○コッペパン	○ノンエッグマヨネーズ小袋	638	28.4	524	23.5
21	水	ごはん 牛乳 きのこ入りマーボー豆腐 はるさめサラダ	○豆腐 ○牛肉ミンチ ○豚肉もも ミンチ ○豚レバーチップ ○赤みそ ○ロースハム千切り	○牛乳	○にんじん ○ねぎ ○こまつな	○にんにく ○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○しめじ ○えのきたけ ○ホールコーン 冷凍	○精白米○上白糖 ○でん粉 ○はるさめ	○ごま油	730	31.0	613	26.0
22	木	岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん	○えび 冷凍 ○短冊いか ○あなご 焼き ○高野豆腐 ○豆腐 ○冷凍カット湯葉	○牛乳	○にんじん ○ねぎ	○炊き込みごはんちらし寿し ○乾しいたけスライス ○れんこん ○たまねぎ ○えのきたけ ○うんしゅうみかん	○精白米○上白糖		674	30.6	568	25.7
23	金	ごはん 牛乳 いも煮 キャベツの赤しそあえ 納豆	○牛肉スライス ○納豆	○牛乳	○にんじん ○しそご飯の素	○だいこん ○洗いごぼう ○しめじ ○白ねぎ ○キャベツ	○精白米○洗いさといも ○こんにゃく ○上白糖		710	28.4	577	24.5
26	月	ごはん 牛乳 キムチ鍋 大根のナムル みかん	○合鴨入りボール ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ	○牛乳	○にんじん ○にら ○ほうれんそう	○にんにく ○はくさい ○りょくとうもやし ○はくさい キムチ ○きくらげスライス ○だいこん ○白ねぎ ○うんしゅうみかん	○精白米 ○上白糖	○ごま油	736	27.7	595	23.5
27	火	パン 牛乳 ハンバーグ 粉ふきいも コーンスープ	○ハンバーグ 冷凍 ○ベーコン	○牛乳	○にんじん	○たまねぎ ○しめじ ○ホールコーン 冷凍 ○クリームコーン	○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも		712	30.3	609	26.5
28	水	ごはん 牛乳 油淋鶏 きくらげの中華あえ チンゲンサイのスープ	○若鶏肉むね カツ用 ○ベーコン ○冷凍豆腐	○牛乳	○にんじん ○チンゲンサイ	○しょうが ○にんにく ○白ねぎ ○きくらげスライス ○りょくとうもやし ○たまねぎ	○精白米○でん粉 ○上白糖	○なたね油 ○ごま油	731	30.5	612	25.9
29	木	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 千草あえ のっぺい汁	○さんま甘露煮 ○油揚げ ○若鶏肉 むね きざみ	○牛乳	○にんじん ○ねぎ	○キャベツ ○りょくとうもやし ○洗いごぼう	○精白米 ○上白糖 ○つきこんにゃく ○洗いさといも ○でん粉		700	28.4	612	25.8
30	金	ごはん 牛乳 親子煮 もやしのからしあえ	○若鶏肉 むね きざみ ○高野豆腐 ○冷凍液卵	○牛乳	○にんじん ○ねぎ ○こまつな	○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○りょくとうもやし	○精白米 ○じゃがいも ○上白糖	○なたね油	675	30.7	567	26.1

※　材料の都合により献立を変更することがあります。

※　特定原材料9品目（卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ・カシューナッツ）を使用しない献立の日（飲用牛乳を除く）

2日、8日、9日、14日、16日、19日、21日、23日、26日、28日、29日