

10月の献立表

献立目標『秋の味覚を味わおう』

令和8年度

さがわ学校給食センター（B）

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをととのえるもの		その他の 調味料	【栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン				
1 (木)	むぎごはん	こめ おおむぎ							574 23.6 16.1 2.1	納豆を食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	なっとう(タレつき)	さとう		だいず かつおぶし	こんぶ			醤油 りんご酢 塩 みりん		
	はりはりづけ	さとう	ごま		しおこんぶ	きゅうり にんじん	きりほしだいこん	醤油 酢 塩 唐辛子		
	にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ いんげん	こんにゃく にんじん	醤油 酒 みりん		
2 (金)	げんまいいりコッペパン	こむぎこ げんまい さとう	あぶら		だっしふんにゅう			塩	646 30.0 25.5 2.4	世界料理 ジャマイカ 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ジャークチキン	でんぶん	あぶら	とりにく		にんにく しょうが		塩 加ー粉 オールパ ｲｽ ｺｼｻｵ		
	コールスローサラダ	さとう				キャベツ きゅうり コーン		ﾊﾞｲｴｸﾞ ﾏﾓﾈｽﾞ(大豆) 酢 塩 ｺｼｻｵ		
	まめとやさいのスープ	じゃがいも レンズまめ	あぶら	ぶたにく		たまねぎ トマト にんじん		ｸﾞﾔｯﾌﾟ ﾜｲﾝ 塩 ｺｼｻｵ		
5 (月)	ごはん	こめ							663 23.6 22.8 2.2	新潟県の 郷土料理
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	タレカツ	パンこ さとう	あぶら	ぶたにく だいず				醤油 みりん 酒 塩		
	れんこんサラダ	さとう	ごま			れんこん えだまめ コーン		ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 醤油 酒 みりん		
	スキージ	さつまいも		とうふ みそ		だいこん にんじん しめじ はねぎ				
6 (火)	むぎごはん	こめ おおむぎ							583 28.9 19.4 2.2	豆乳キムチ スープを味わおう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ビビンバ	さとう	あぶら	ぶたにく たまご		しいたけ にんにく		醤油 酒 酢 豆板醤		
	わかめのちゅうかあえ	さとう	あぶら		わかめ	キャベツ きゅうり コーン		醤油 酢 塩		
	とうにゅうキムチスープ		ごま あぶら	とうにゅう みそ とりにく とうふ		たまねぎ にんじん キムチ (はくさい りんご にんにく しょうが) にら えのきだけ		みりん 酒 塩 ｼﾞｬｯｼｬ ｺｼｻｵ		
7 (水)	むぎごはん	こめ おおむぎ							598 21.2 18.5 2.1	絵本 「給食番長」 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	オムレツ	さとう	あぶら	たまご				塩 酢		
	ひじきサラダ	さとう	あぶら		ひじき	キャベツ きゅうり にんじん		醤油 酢 塩		
	ポークカレー	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しょうが		ｶｰﾎｰﾙ ｸﾞﾔｯﾌﾟ 塩 ﾛｰｽ ﾜｲﾝ 加-粉 ｺｼｻｵ ｵｰﾙﾊﾟ ｲｽ		
8 (木)	ごはん	こめ							652 27.6 21.1 2.0	目の愛護 デー
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	とりにくとレバーのミックスあえ	でんぶん さとう	あぶら	とりにく とりレバー		しょうが		ｸﾞﾔｯﾌﾟ ﾛｰｽ 酒 醤油 ﾜｲﾝ		
	いそかあえ	さとう			のり	キャベツ ほうれんそう にんじん		醤油		
	とうふのみそしる			みそ とうふ あぶらあげ	わかめ	たまねぎ えのきだけ はねぎ				
ブルーベリーゼリー	さとう				ブルーベリー					
9 (金)	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			塩	638 23.9 28.5 2.4	りんごにつ いて知ろう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	グラタン (幼)	こむぎこ マカロニ じゃがいも	あぶら ﾋﾞﾀｰ ﾏｰｶﾞﾘﾝ	ベーコン	だっしふんにゅう	ほうれんそう たまねぎ コーン		塩 香辛料		
	グラタン (小)	じゃがいも こめこ さとう	あぶら	とうにゅう おから だいず		たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう		塩		
	キャベツとりんごのサラダ	さとう	あぶら			キャベツ りんご		酢 塩 ｺｼｻｵ		
ポークビーンズ	さとう	あぶら	だいず ぶたにく	チーズ	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー		ｸﾞﾔｯﾌﾟ ﾋﾞﾀﾙｲﾅ(小麦 大豆) ﾜｲﾝ 塩 ｺｼｻｵ ｵｰﾙﾊﾟ ｲｽ			
13 (火)	ごはん	こめ							591 27.6 22.3 2.3	糸豆腐を食 べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	とうふステーキのとりひきあんかけ	でんぶん さとう		とうふ とりにく		はねぎ しょうが		醤油 みりん 酒		
	いとこんぶとだいずのもの	さとう		ぶたにく だいず	こんぶ	にんじん さやいんげん しいたけ		醤油 みりん		
	こまつなのみそしる			みそ あぶらあげ		たまねぎ こまつな にんじん				
14 (水)	ごはん	こめ							653 22.1 19.9 2.2	れんこんに ついて知ろ う 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	れんこんのはさみあげ	パンこ とうもろこしこ こむぎこ でんぶん	あぶら	とりにく だいず		れんこん たまねぎ しいたけ		醤油 酒 みりん		
	ふくじんづけあえ	さとう	ごま			キャベツ きゅうり ふくじんづけ (だいこん なす れんこん とうり しょうが なだまめ しそ しいたけ)		醤油 酢 塩 香辛料		
	チキンのカレースープ	さつまいも さとう	あぶら	とりにく		たまねぎ にんじん トマト いんげん にんにく		ｶｰﾎｰﾙ 塩 ｺｼｻｵ 加-粉		
15 (木)	ごはん	こめ							596 31.9 19.0 2.1	ちゃんこを 味わおう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	さばのしおやき			さば				塩		
	キャベツのごますあえ	さとう	ごま			キャベツ きゅうり あまなつ缶		酢 醤油 塩		
	ちゃんこ	とりだんこ (こむぎ) さとう		とりにく とうふ とりだんこ (だいず)		はくさい たまねぎ にんじん こんにゃく えのきだけ ねぶかねぎ		醤油 酒 みりん 塩		
16 (金)	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			塩	620 33.5 23.3 2.5	カルシウム について知 ろう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ハーフチキン		あぶら	とりにく		にんにく		ﾀｲﾝ ﾎｰﾌ 塩(ごま)		
	ほうれんそうとコーンのソテー		あぶら	ベーコン		ほうれんそう コーン しめじ		醤油 塩 ｺｼｻｵ		
	チンゲンサイのクリームに	じゃがいも	あぶら	だいず	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ﾏﾞｰﾙｸﾘｰ ﾍﾞｰｼﾞﾝｷﾞ		ﾊﾞﾀｰ ﾏﾞｰﾙ(乳 小麦 鶏肉) 塩 ｺｼｻｵ		

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをととのえるもの	その他の 調味料	【栄養素】 たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
19 (月)	ごはん	こめ						585 26.1 16.9 1.5	かつおにつ いて知ろう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	かつおフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	かつお			塩 こしょう		
	そくせきづけ				しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	塩		
20 (火)	とりじる	さといも		とりにく あぶらあげ		だいこん たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ ししいたけ	醤油 みりん 塩	581 24.8 16.5 2.0	里芋につ いて知ろう
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご			酢 みりん 醤油 塩		
	さといものにも	さといも さとう		とりにく みそ		にんじん こんにゃく えだまめ しょうが	みりん 酒 醤油		
21 (水)	ほうれんそうのみそしる			みそ とうふ あぶらあげ		ほうれんそう たまねぎ しめじ にんじん		583 20.7 18.8 2.2	柴川中リク エスト献立
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ラード	とりにく だいす ぶたにく たまご	にゅう	たまねぎ	ソース(りんご) 醤油 塩 香辛料		
	かいそうサラダ	さとう	あぶら		わかめ こんぶ とさかのり ぶのり	キャベツ きゅうり	醤油 酢 塩 こしょう		
	けんちんじる	さといも	あぶら	とうふ		だいこん ごぼう にんじん はねぎ	醤油 酒 塩		
22 (木)	チーズ				チーズ			583 21.5 17.0 1.9	絵本 「にくのく に」
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ちくわのかおりあげ	こむぎこ でんぶん	あぶら	ちくわ	あおさ	しょうが			
	きりぼしだいこんのちゅうかあ え	さとう	あぶら			きりぼしだいこん きゅうり にんじん	醤油 みりん 酢 塩 ラー油		
23 (金)	すきやきに	さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ		はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん こんにゃく ねぶたねぎ	醤油 酒 みりん	623 27.8 19.5 2.9	絵本 「きつねの ホイテイ」 
	こくとういりコッペパン	こむぎこ こくとう さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	しろみざかなフライ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	たら			塩 こしょう		
	マカロニソテー	マカロニ さとう	あぶら	ベーコン	チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	ガチャツ ソース 塩 こしょう		
26 (月)	たまごいりコーンスープ	でんぶん		たまご とりにく		はくさい コーン こまつな にんじん	塩 こしょう	584 25.9 20.0 2.0	「こんぎつ ねの世界」 
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	こぎつねごはんのぐ	さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ		コーン えだまめ ししいたけ しょうが	醤油 酒 みりん		
	やさいのごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう キャベツ にんじん	醤油		
27 (火)	とんじる	じゃがいも	あぶら	ぶたにく とうふ みそ		だいこん にんじん はねぎ		586 25.8 19.5 2.0	豆腐につ いて知ろう
	むぎごはん	こめ おおむぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	しゅうまい 【幼1個小2個】	こむぎこ パンこ でんぶん さとう		ぶたにく		たまねぎ しょうが	塩 香辛料		
28 (水)	もやしのナムル	さとう	あぶら			もやし ほうれんそう コーン にんにく	醤油 塩 ラー油 ごま油	616 23.2 21.0 1.9	ごぼうサラ ダを食べよう
	あつあげのちゅうかに	でんぶん さとう	あぶら	あつあげ ぶたにく		たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぶたねぎ しいたけ しょうが	醤油 酒 オイスターソース		
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さといもコロッケ	さといも さとう パンこ こむぎこ とうもろこしこ	あぶら	だいす	とりにく	たまねぎ	醤油 塩 こしょう		
29 (木)	ごぼうサラダ	さとう	ごま			ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング 醤油 みりん	570 23.8 17.6 2.7	ハロウィン 献立 
	のっぺいじる	でんぶん		とりにく とうふ あぶらあげ		はくさい だいこん にんじん はねぎ	醤油 みりん 酒 塩		
	キャロットピラフ	こめ	あぶら	とりにく だいす		にんじん コーン あかピーマン	塩 香辛料		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	かぼちゃがたハンバーグ	さとう		とりにく ぶたにく だいす		たまねぎ トマト にんにく	ガチャツ ソース ワイン 塩 香辛料 醤油		
30 (金)	コーンポテト	じゃがいも	あぶら		チーズ	コーン	塩 こしょう	637 23.1 22.9 2.4	コーンポ タージュを 味わおう 
	アルファベットスープ	マカロニ	あぶら	とりにく ベーコン		たまねぎ ほうれんそう パセリ にんじん セロリー にんにく	塩 こしょう		
	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ハムカツ	じゃがいも こめこ でんぶん さとう	あぶら	とりにく だいす			塩 香辛料		
30 (金)	フルーツあえ					パナナ みかん缶 バイン缶 もも缶		637 23.1 22.9 2.4	コーンポ タージュを 味わおう 
	コーンポタージュ		あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう バター	コーン にんじん	A'シヤメル(乳、小麦 鶏肉) ワイン 塩 こしょう		

※給食ではアレルギー表示義務・推奨29品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」は使用しません。

※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。

※都合により献立を変更することがあります。

☆☆10月分給食費振替日は10月30日（金）です。☆☆