

10月の献立表

献立目標『秋の味覚を味わおう』

令和8年度

掛川市立みなみ学校給食センター

※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(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	おしらせ
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1 (木)	ごはん	こめ						(中学校) 817 29.4 22.3 3.0 (小学校) 578 21.0 17.4 1.8	絵本の世界 「にくのくに」
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ちくわのかおりあげ【小1個・中2個】	こむぎこ でんぷん	あぶら	ちくわ	あおさ	しょうが			
	やさいのあかじそあえ					キャベツ きゅうり	赤じそふりかけ 塩		
	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 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		
2 (金)	ごはん	こめ						787 34.0 21.7 2.4 562 24.8 17.0 1.8	絵本の世界 「こんぎつね」
	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		
	やさいのこまあえ	さとう	こま			キャベツ にんじん	醤油		
	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			
5 (月)	むぎごはん	こめ おおむぎ						815 27.9 21.3 2.4 584 20.5 16.7 1.4	ご飯を食べよう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	タコライスのぐ	こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいす		たまねぎ にんじん トマト えだまめ にんにく	キャップ、ソース 塩 刻みバター 加工粉 こしょう		
	ポテトサラダ	じゃがいも さとう				きゅうり コーン	【ヴィエッ マネー】(大豆) 塩 こしょう		
	ワンタンスープ	ワンタン(こむぎ) とりだんこ(こむぎ)		とりだんこ(だい す)		キャベツ にんじん えのきだけ はねぎ	醤油 塩 こしょう		
6 (火)	ごはん	こめ						786 26.5 23.0 2.7 582 20.2 18.6 2.0	栄川中リク エース献立
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	パンこ でんぷん さとう	あぶら フード	とりにく だいす たまご	にゅう	たまねぎ にんにく	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 ふのり	キャベツ きゅうり	醤油 酢 塩 こしょう		
	けんちんじる	じゃがいも	あぶら	とうふ		だいこん たまねぎ ごぼう にんじん はねぎ	醤油 酒 塩		
	ひとくちチーズ【小1個・中2個】				チーズ				
7 (水)	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	852 36.7 28.3 4.0 619 27.0 21.6 3.0	絵本の世界 「きつねの ホイティ」 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	しるみずかなフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	たら			塩 こしょう		
	マカロニソテー	マカロニ(こむぎ) さとう	あぶら	ベーコン	チーズ	たまねぎ ピーマン しめじ にんにく	キャップソース 塩 こしょう		
	たまごいりコーンスープ	でんぷん		たまご とりにく		はくさい コーン ほうれんそう にんじん	醤油 塩 こしょう		
8 (木)	むぎごはん	こめ おおむぎ						844 32.4 19.7 2.9 603 23.4 15.3 2.0	発酵食品を 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		だいす かつおぶし	こんぶ		醤油 塩 みりん りんご酢		
	はりはりづけ	さとう	こま		しおこんぶ	きゅうり きりぼしだいこん にんじん	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 こんにゃく にんじん さやいんげん	醤油 酒 みりん		
9 (金)	ごはん	こめ						825 33.5 24.5 2.1 600 24.7 18.9 1.4	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 スソースあえ	でんぷん さとう	あぶら	とりにく とりレバー		しょうが	キャップ、ソース 醤油 ワケ 酒		
	いそかあえ	さとう				キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油		
	かきたまじる	でんぷん		とうふ たまご		こまつな にんじん えのきだけ ねぶかねぎ ししいたけ	醤油 塩		
	ブルーベリーゼリー	さとう				ブルーベリー			
13 (火)	ごはん	こめ						777 31.8 19.9 2.5 576 24.1 17.0 1.9	卵について 知ろう 【リクト人夢】 大坂小 千浜小
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご			酢 みりん 醤油 塩		
	さといものにももの	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		
	ほうれんそうのみそしる			とうふ みそ あぶらあげ		ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ			
14 (水)	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	793 42.1 25.6 3.0 564 29.5 21.3 2.2	カルシウム について知 ろう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ハーブチキン		あぶら	とりにく		にんにく	ワケ ハーブ塩(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 こしょう		
	チンゲンサイのクリームに	じゃがいも	あぶら	だいす	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 ブロッコリー エリンギ	パジャル粉(乳・小麦) 塩 こしょう		
15 (木)	ごはん	こめ						814 34.7 23.8 2.3 586 25.5 18.5 1.7	鮭について 知ろう 【リクト人夢】 中学校
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さけとえだまめのあまからあえ	でんぷん さとう	あぶら ぎま	さけ だいす		えだまめ	醤油 みりん		
	いろどりうめあえ	さとう				キャベツ きゅうり にんじん コーン うめ しそ	酢 醤油 塩		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		みそ あぶらあげ		たまねぎ こまつな にんじん えのきだけ			

※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 体のちようしをとのえるもの	その他の 調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 水分(g)	おしらせ
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
16 (金)	むぎごはん	こめ おおむぎ						822 31.7 21.2 2.7	豆腐を食べよう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	しゅうまい【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		
	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		
	とうふのちゅうかに	でんぶん さとう	あぶら	とうふ ぶたにく		たまねぎ にんじん チンゲンサイ だけのこ ねぶかねぎ ししいたけ しょうが	醤油 おろしソース 酒		
19 (月)	ごはん	こめ						835 31.9 21.6 3.1	中小リクエ スト献立 【リクエ人参】 土方小 佐栄小 中小
	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		
	きゅうりのなんばんづけ	さとう	あぶら			きゅうり	醤油 塩 ラー油		
	さつまいものみそしる	さつまいも		みそ あぶらあげ		たまねぎ にんじん えのきだけ はねぎ			
20 (火)	むぎごはん	こめ おおむぎ						826 37.3 23.3 3.1	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 トウモロコシ		
	もやしのナムル	さとう	あぶら			もやし こまつな コーン	醤油 かつお 塩		
	とうにゅうキムチスープ		ごま あぶら	とうにゅう とりにく とうふ みそ		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 かつお 塩 酒 塩 こしょう		
21 (水)	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	832 28.9 36.3 3.2	旬の果物を 味わおう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	グラタン	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 香辛料		
	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 こしょう		
	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 グリーンピース	かつお かつお (小 豆) かつお かつお 塩 おろしソース		
22 (木)	ごはん	こめ						830 28.3 25.7 3.0	日本の郷土 料理・新潟 県
	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	ごまドレッシング 醤油 酒 みりん		
	スキー汁	さつまいも		とうふ みそ		だいこん にんじん しめじ ねぶかねぎ			
23 (金)	ごはん	こめ						803 40.3 22.8 3.0	ちゃんこに ついて知ろ 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 なつみかん缶	酢 醤油 塩		
	ちゃんこ	とりだんご (こむ ぎ) さとう		とりにく とりだ んご (だいず) とうふ		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		
26 (月)	むぎごはん	こめ おおむぎ						824 25.2 24.1 2.4	絵本の世界 「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 にんじん	ごまドレッシング 醤油		
	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 グリンピース にんにく しょうが	かつお かつお (小豆) かつお 塩 こしょう おろしソース		
27 (火)	ごはん	こめ						826 30.3 28.5 2.4	中華料理を 食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ【2個】	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく だいず		キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	醤油 塩 こしょう		
	チンジャオロースー	さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		たけのこ ビーマン あかビーマン	醤油 酒 みりん おろしソース		
	はるさめいりちゅうかスー プ	はるさめ	あぶら	とりにく なると		たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきだけ	醤油 塩 こしょう		
28 (水)	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	802 37.2 28.7 3.2	世界の料 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 かつお粉 おろしソース こしょう		
	コールスローサラダ	さとう				キャベツ きゅうり コーン	おろしソース (大豆) 酢 塩 こしょう		
	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 セロリー パセリ	かつお かつお 塩 こしょう		
29 (木)	ごはん	こめ						872 36.0 7.4 3.1	豆腐ステ ーキをきの こあんかけ で味わおう 【リクエ人参】 横須賀小 大瀬小
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とうふステーキのきのこあんかけ	でんぶん さとう		とうふ とりにく		しめじ えのきだけ ししいたけ	醤油 みりん 酒		
	さつまいもといとこんぶのもの	さつまいも さとう	あぶら	ぶたにく	こんぶ	にんじん さやいんげん	醤油 酒 みりん		
	こまつなのみそしる			みそ あぶらあげ		たまねぎ だいこん こまつな にんじん ねぶかねぎ			
30 (金)	キャロットピラフ	こめ	あぶら	とりにく だいず		にんじん コーン あかビーマン	塩 香辛料	819 32.5 22.4 4.0	ハロウィン 献立 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	かぼちゃがたハンバーグ ケチャップソースかけ	さとう		とりにく ぶたにく だいず		たまねぎ トマト にんにく しょうが	かつお かつお 塩 香辛料 醤油		
	コーンポテト	じゃがいも	あぶら		チーズ	コーン パセリ	塩 こしょう		
	アルファベットスープ	マカロニ (こむぎ)	あぶら	とりにく ベーコン		たまねぎ ほうれんそう にんじん セロリー にんにく パセリ	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。☆☆