

10 月 学校給食献立予定表



令和８年度
泉が丘小学校

給食回数
19

こんだて名				おもな ざいりょう				エネルギー（kal）
				おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる		たんぱく質(g)
ひにち ようび	主食	ぎゅうにゅう	主菜・副菜・汁物など	米・パン・めん・いも・さとう　あぶら　種実	肉・魚・卵・大豆製品　ぎゅうにゅう　海藻・小魚	緑黄色野菜（色のこいやさい）	淡色野菜 きのこ くだもの	脂質（g） 塩分（g）
1 木	はちみつパン	ぎゅうにゅう	ナポリタン　ゆでやさい りんごゼリー	パン　はちみつ スパゲティ　あぶら ゼリー	ぶたにく　ぎゅうにゅう	にんじん　マッシュルーム　たまねぎ ピーマン　とうもろこし ブロッコリー　りんご		662 22.3 19.2 2.1
2 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ　おひたし さといものちゅうかに	こめ　むぎ　あぶら さといも　ごまあぶら こんにゃく さとう　パンこ	ほき　ぎゅうにゅう ぶたにく	こまつな　しょうが キャベツ　にんにく にんじん　もやし		601 21.3 16.4 1.7
5 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	メンチカツ　さっぱりあえ こんさいのみそしる	こめ　むぎ　あぶら こんにゃく パンこ	ぶたにく　ぎゅうにゅう とりにく みそ なまあげ	こまつな　キャベツ にんじん　ごぼう だいこん		658 22.5 20.0 2.3
6 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフまいたけごはん あつやきたまご　ごまあえ	こめ　むぎ　あぶら さとう　すりごま こんにゃく	とりにく　ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	にんじん　まいたけ　もやし にら　ごぼう えだまめ たもぎたけ		576 22.6 15.3 1.7
7 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	プルコギふういためもの チンゲンサイととうふのスープ さけぱっぱ	こめ　むぎ　ごま さとう　ごまあぶら	ぶたにく　ぎゅうにゅう とうふ　わかめ さけ	にんじん　しょうが にら　たまねぎ チンゲンサイ　はくさい にんにく		601 24 18.3 1.8
8 木	コッペパン	ぎゅうにゅう	とちあいかのいちごジャム ゆでやさい　とりにくのケチャップあえ やさいスープ	パン　あぶら さとう こめこ ジャム	とりにく　ぎゅうにゅう ぶたにく	ブロッコリー　とうもろこし　いちご にんじん　えだまめ パセリ　たまねぎ もやし		643 32.8 21.2 2.3
9 金 めのあいごデー きゅうしょく	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さけのマリネ ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの いそべあえ　ブルーベリーゼリー	こめ　むぎ　あぶら かたくりこ　ごま さとう ゼリー	さけ　ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん　たまねぎ　レモン えだまめ　にんにく こまつな　きりぼしだいこん キャベツ		655 25.7 17.4 1.6
15 木	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	トマトミートオムレツ こふきいも はくさいスープ	パン　あぶら さとう　ごまあぶら じゃがいも はるさめ　ミルクココア	たまご　ぎゅうにゅう ぶたにく	パセリ　はくさい こまつな　たけのこ にんじん トマト		666 22.5 24.9 2.6
16 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー　こんにゃくサラダ ごきんじょヨーグルト	こめ　むぎ　あぶら はちみつ じゃがいも こんにゃく	ぶたにく　ぎゅうにゅう サラダこんぶ ヨーグルト	にんじん　グリンピース　たまねぎ にんにく　キャベツ とうもろこし		693 21.7 19.4 1.9
19 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのみそづけやき しおこんぶあえ だいこんとこんにゃくのいために	こめ　むぎ　あぶら さとう　ごまあぶら かたくりこ こんにゃく	とりにく　ぎゅうにゅう ぶたにく　こんぶ みそ	こまつな　キャベツ　しょうが にんじん　だいこん		625 26.4 18.8 1.7
20 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	はっぽうさい　ちゅうかスープ おこめのみかんババロア	こめ　むぎ　あぶら かたくりこ　ごまあぶら ババロア	ぶたにく　ぎゅうにゅう いか　わかめ なると	にんじん　はくさい　しょうが こまつな　たまねぎ　たけのこ グリンピース しめじ		629 23.1 17.9 2.4
21 水 みやこ子ランチ（秋）	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	モロのからあげ きりぼしだいこんのポンずあえ せんどうなべ	こめ　むぎ　ごま じゃがいも　あぶら うどん　ごまあぶら かたくりこ	もろ　ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こまつな　ねぎ にんじん　はくさい ごぼう だいこん		633 23 17.0 2.0
22 木	コッペパン	ぎゅうにゅう	いかとさつまいものあげに ひじきとたまごのスープ レモンハニー	パン　あぶら かたくりこ さつまいも　さとう はちみつ	いか　ぎゅうにゅう とうふ　ひじき たまご ベーコン	ほうれんそう パセリ にんじん		647 24.5 20.3 2.3
23 金 じゅうさんや 十三夜こんだて	くりおこわ（ごましお）	ぎゅうにゅう	さんまのかぼすレモンに さっぱりあえ みそけんちんじる	こめ　もちごめ　ごまあぶら さといも　ごま こんにゃく　あぶら くり	さんま　ぎゅうにゅう みそ　とうふ	にんじん　だいこん　レモン こまつな　ごぼう キャベツ		641 22.4 20.2 2.3
26 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ わふうきのこソース みそしる やまがたけんさんワインゼリー	こめ　むぎ　あぶら さとう ゼリー	とりにく　ぶたにく　ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう　しめじ　たまねぎ たもぎたけ だいこん えのきたけ		692 26.2 20.7 2.1
27 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぎょうざ バンサンスウ マーボーどうふ	こめ　むぎ　あぶら はるさめ　ごまあぶら ざらめ　こむぎこ かたくりこ	ぶたにく　ぎゅうにゅう とりにく とうふ あかみそ	にんじん　もやし　キャベツ にら　にんにく　たまねぎ たけのこ しょうが		668 24.7 19.8 1.6
28 水 ちょっぴりはやい ハロウィン	くろパン	ぎゅうにゅう	かぼちゃのシチュー ゆでやさい ハロウィンカラーゼリー	パン　くろざとう こむぎこ あぶら なまクリーム	とりにく　ぎゅうにゅう チーズ	にんじん　たまねぎ かぼちゃ　キャベツ パセリ　もやし		628 23.7 21.1 2.0
29 木 おにぎりの日	おにぎり	ぎゅうにゅう	ハムカツ ボイルキャベツ（ソース） ひじきとだいずのいりに	こめ　あぶら ざらめ こんにゃく パンこ	ぶたにく　ぎゅうにゅう さつまあげ　ひじき あぶらあげ だいず	キャベツ　にんじん		647 20 20.6 2.1
30 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのつけこみやき からしあえ まろやかみそしる	こめ　むぎ　あぶら ごま さとう こんにゃく	とりにく　ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とうにゅう	にんじん　だいこん ほうれんそう　キャベツ ごぼう ねぎ		634 22.5 19.9 2.1

☆マークはきゅうしょくポストにリクエストがあったメニューです。

献立は都合により変更することがあります。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー650kcal　たんぱく質21.1～32.5ｇ　脂質14.4～21.7ｇ　塩分２ｇ以下

１０月一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー642kcal　たんぱく質23.7g　脂質19.3ｇ　塩分2.0ｇ

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。

１０月２９日は，「じぶんでつくる　おにぎりの日」です。

発達段階に応じて、自分でおにぎりを作ったり、米をといで炊飯したりし、子供たちへの食への関心を高め、自己管理能力を高めることを目的としています。ご協力、よろしくお願いします。

☆牛乳・おかずは出ます。（おにぎりを忘れた場合，代わりの主食はでません。）
☆給食時間まで教室で保管します。