

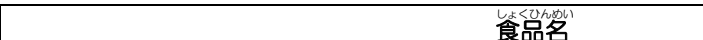


10月

給食献立表

今月の目標
栄養を考えて食べよう。

令和8年
有佐小学校

		 献立名					
日	曜	牛乳	主食・そえもの	おかず・他	あか	黄	みどり
					血や肉になる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
1	木	○	ココアパン	まぐろカツ 野菜サラダ コーンポタージュ	牛乳 マグロ ミックスビーンズ	パン 油 ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 コーン パセリ
2	金	○	実りの秋カレー アセロラゼリー	シーザーサラダ 	牛乳 鶏肉 ロースハム	米 さつまいも ゼリー	れんこん 人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース しょうが きゅうり キャベツ コーン
5	月	○	麦ごはん	豆腐の中華煮 バンサンスー	牛乳 豆腐 豚肉 いか 鶏卵	米 麦 ごま油 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま	だけのコ キャベツ チンゲンサイ 人参 玉ねぎ きくらげ しょうが きゅうり
6	火	○	麦ごはん	鶏の唐揚げ 野菜のごまあえ トマト入りかきたま汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 わかめ 出し昆布 削り節 豆腐	米 麦 中力粉 片栗粉 油 ごま 砂糖	もやし キャベツ ほうれん草 人参 きゅうり 玉ねぎ トマト しいたけ にんにく しょうが
7	水	○	麦ごはん	さばの生姜煮 切り干し大根の炒め煮 そうめん汁	牛乳 さば 油揚げ 鶏肉 出しこんぶ 削り節 わかめ	米 麦 油 砂糖 そうめん	大根 人参 いんげん えのき
8	木	○	セルフちくワンドッグ (ちくわの磯辺揚げ・ごぼうの きんぴら・スライスチーズ)	春雨スープ 	牛乳 ちくわ 茎わかめ ベーコン チーズ	パン 油 こんにゃく 砂糖 春雨 ごま油	ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ 小松菜
9	金	○	白ごはん 一食ふりかけ	肉じゃが とうふサラダ	牛乳 牛肉 厚揚げ 豆腐 ロースハム 海苔	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり
13	火	○	白ごはん 一食ひじきのり佃煮	五目ビーフン さつま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油あげ みそ ひじきのり佃煮	米 ビーフン 油 ごま油 さつまいも こんにゃく	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 筍 しいたけ しょうが 大根 ねぎ
14	水	○	麦ごはん	さんま銀紙焼き 和風コールスローサラダ 五目汁	牛乳 さんま ひじき 鶏肉 厚揚げ ミックスビーンズ 煮干し	米 麦 マヨネーズ 片栗粉 こんにゃく	キャベツ ほうれん草 人参 ブロッコリー ごぼう ねぎ
15	木	○	ミルクパン 青梅ゼリー	きつねうどん かぼちゃサラダ	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ 出しこんぶ かつお節 ロースハム	パン うどん マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 かぼちゃ きゅうり
16	金	○	麦ごはん	ソースカツ 呉汁 酢の物	牛乳 豆腐 みそ 煮干し 大豆 豚肉	米 麦 砂糖 油 ごま	人参 大根 玉ねぎ ねぎ しめじ もやし キャベツ きゅうり
19	月	○	白ごはん  ふるさとくまさん	いわしの生姜煮 つぼん汁 三色なます	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 ちくわ 煮干し	米 こんにゃく さといも ごま 砂糖	ごぼう 人参 しいたけ 大根 きゅうり しょうが
20	火	○	甘辛野菜炒め丼	にら卵スープ 大学いも	牛乳 牛肉 鶏卵	米 砂糖 ごま油 油 ワンタン 片栗粉 さつまいも ごま 水飴	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 しょうが にら しいたけ
21	水	○	麦ごはん 一食いりこ	炒り豆腐のカレー炒め 豚汁	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ いりこ	米 麦 砂糖 油 片栗粉 こんにゃく	キャベツ 玉ねぎ 人参 筍 ねぎ 大根 ごぼう しょうが かぼちゃ
22	木	○	ハニーバタートースト	ポトフ ツナサラダ	牛乳 ウインナー ツナ ミックスビーンズ	パン バター 砂糖 はちみつ じゃがいも 油	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ いんげん コーン きゅうり
23	金	○	秋のまぜごはん	こんにゃくサラダ 豆乳みそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ つくね 油揚げ 豆乳 みそ 出し昆布 削り節	米 油 こんにゃく	人参 しめじ しいたけ きゅうり キャベツ 大根 白菜 れんこん ねぎ にんにく
26	月	○	から芋ごはん	豚肉と野菜の煮込み 昆布あえ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 昆布	米 さつまいも ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	ごぼう 人参 枝豆 しょうが キャベツ 大根
27	火	○	麦ごはん	塩さば 茎わかめの酢の物 だご汁	牛乳 さば 茎わかめ 鶏肉 煮干し	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 さといも 中力粉 白玉粉	キャベツ きゅうり 人参 大根 しいたけ 小松菜
28	水	○	麦ごはん	マーボーなす厚揚げ ぎょうざ 中華あえ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ぎょうざ 昆布	米 麦 砂糖 ごま油 片栗粉	なす 人参 しょうが にんにく ねぎ しいたけ 玉ねぎ コーン きゅうり もやし
29	木	○	ミルクパン	ポークビーンズ グリーンサラダ アンサンブルエッグ	牛乳 豚肉 アンサンブルエッグ 大豆	パン マヨネーズ じゃがいも 油	キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参
30	金		白ごはん	里芋のそぼろ煮 吉野汁 きびなご黒ごまフライ	牛乳 鶏肉 煮干し 厚揚げ きびなご	米 さといも 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 いんげん しいたけ 白菜 しめじ 大根 ねぎ

※物資の都合により献立を変更する場合があります。