

令和8年度

10月のこんだて

豊玉東小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	金	○	胚芽パン (アブリコットジャム) カレーブルスト マスタードサラダ ベーコンポテトスープ 世界の料理「ドイツ」	牛乳 ウインナー ベーコン とり肉	胚芽パン あんずジャム 砂糖 油 じゃが芋	キャベツ きゅうり コーン にんじん 生姜 にんにく たまねぎ パセリ粉	638	15.0	44.3	3.7
5	月	○	さんまのかば焼き丼 野菜の磯あえ 豚汁	さんま 牛乳 のり 豚肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 米粉 砂糖 白ごま ごま油 調合油 ごんにゃく じゃが芋	生姜 もやし キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	621	15.5	32.5	2.1
6	火	○	こぎつねごはん もやしと小松菜のしょうが炒め 五目うま煮 くだもの (梨)	油揚げ とり肉 牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 砂糖 油 ごんにゃく じゃが芋	にんじん 生姜 もやし 小松菜 ごぼう たまねぎ さやいんげん 梨	598	14.5	24.4	1.9
7	水	○	あぶたま丼 ごぼうと大豆の甘辛揚げ 大根サラダ	油揚げ 卵 牛乳 大豆 わかめ	米 大麦 砂糖 ごんにゃく 片栗粉 油	にんじん 干しいたけ たまねぎ ごぼう 切干大根 大根 きゅうり	597	14.7	33.2	2.0
8	木	○	ちゃんぽん さつま芋とりんごの煮物 くだもの (柿) 日本料理「長崎」	豚肉 さつま揚げ えび いか 牛乳	中華めん 油 片栗粉 ごま油 さつま芋 バター 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ 干しいたけ もやし チンゲンサイ りんご レモン 柿	538	15.2	24.6	2.2
9	金	○	チキンクリームライス フレンチサラダ ミルクゼリー (ブルーベリーソース) 豊玉第二中学校連携献立	ベーコン とり肉 牛乳 パルメザンチーズ アガー 豆乳 生クリーム	米 大麦 油 米粉 砂糖 ブルーベリージャム	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン 生姜 枝豆 きゅうり キャベツ 小松菜	681	11.9	35.4	1.4
13	火	○	梅ご飯 かじきの信田煮 白菜のごま和え 炒め野菜と豚バラ肉のみそ汁	牛乳 油揚げ かじき 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 白すりごま 油	乾燥かりかり梅 白菜 にんじん 小松菜 大根 キャベツ えのきたけ コーン ねぎ	589	18.5	32.5	2.9
14	水	○	麻婆豆腐丼 あさりのカリッとサラダ くだもの (ぶどう)	豚ひき肉 豆腐 牛乳 あさり	米 大麦 油 ごま油 片栗粉 油 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ にら キャベツ きゅうり ぶどう	606	17.0	29.6	2.1
15	木	○	麦ごはん 揚げじゃこふりかけ ひじきと枝豆の炒り煮 すきやき風 チーズ	ちりめんじゃこ 青のり 牛乳 ひじき 油揚げ 豚肉 焼き豆腐 チーズ	米 大麦 油 砂糖 ごんにゃく	にんじん 枝豆 白菜 ねぎ	620	19.5	32.4	2.6
16	金	○	鉄人ドライカレー 青菜ともやしの炒めもの いちごミルクプリン 運動会応援献立	豚ひき肉 大豆 ひじき レンズ豆 牛乳 豚肉 アガー 豆乳 生クリーム	米 大麦 油 米粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ビーマン 小松菜 もやし いちご	619	14.0	27.9	1.6
20	火	○	オレンジトースト クルトン入りサラダ 鶏肉と大豆のトマトソース煮	牛乳 卵 とり肉 大豆 生クリーム	食パン マーメレード 砂糖 油 じゃが芋 米粉	オレンジジュース にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり コーン たまねぎ にんにく セロリー マッシュルーム トマトピューレ グリンピース	626	16.7	33.6	3.2
21	水	○	もったいないふりかけご飯 魚の野菜あんかけ みそけんちん汁 くだもの (みかん)	ちりめんじゃこ 刻み昆布 牛乳 ホキ とり肉 みそ 豆腐	米 大麦 白ごま 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ごんにゃく 里芋	にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 小松菜 ねぎ みかん	584	17.6	22.5	2.2
22	木	○	生姜焼き丼 まるごとブロッコリーサラダ 夕焼けゼリー	豚肉 牛乳 寒天	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 りんご たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ 小松菜 ブロッコリー コーン オレンジジュース	581	14.0	26.0	1.6
23	金	○	栗ごはん ししゃものもみじあげ おひたし お月見団子汁 十三夜お月見献立	牛乳 ししゃも とり肉 油揚げ	米 もち米 栗 油 小麦粉 じゃが芋 白玉粉	にんじん 小松菜 もやし かぼちゃ 大根 ねぎ	578	17.9	26.5	1.8
26	月	○	さつまいもごはん さばのみそ煮 野菜のおかかあえ 沢煮碗	牛乳 さば みそ かつお節 とり肉 油揚げ	米 もち米 さつま芋 黒ごま 砂糖 ごんにゃく 片栗粉 ごま油	生姜 もやし きゅうり にんじん 大根 小松菜 ねぎ	620	18.8	31.2	2.6
27	火	○	きつねうどん たこ焼きポテト	油揚げ とり肉 牛乳 たこ ベーコン 青のり	うどん 砂糖 じゃが芋 マッシュポテト 片栗粉 油	干しいたけ にんじん 白菜 ねぎ 小松菜 こねぎ	578	16.0	32.4	2.0
28	水	○	ビビンバ 豆乳チゲスープ くだもの (りんご)	豚ひき肉 大豆 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 豆乳	米 大麦 油 ごんにゃく 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん もやし 小松菜 キムチ(酢不使用) 白菜 大根 しめじ ねぎ にら りんご	555	15.2	30.8	2.2
29	木	○	きのことコーンのご飯 かつおと野菜の甘辛揚げ 和風サラダ わかめと油揚げのみそ汁	とり肉 牛乳 かつお 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 砂糖 油 じゃが芋 米粉 片栗粉	しめじ コーン 生姜 枝豆 キャベツ にんじん きゅうり 大根 ねぎ	604	17.2	28.6	2.7
30	金	○	鶏ごぼうピラフ チキンのトマトソースがらめ ポトフ	とり肉 牛乳 鶏もも 豚肉 ウインナー ベーコン	米 大麦 油 砂糖 バター じゃが芋	にんじん ごぼう 枝豆 生姜 にんにく たまねぎ トマトピューレ キャベツ ブロッコリー パセリ粉	619	18.7	36.5	3.3

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
10月分平均 (中学年)	602	16.2%	30.8%	353	95	2.5	265	0.35	0.50	30	7.2	2.3	