



10月献立表

令和8年度 中村小学校



実施日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		平 量 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食分 (kcal)	1食分 (g)
2	金	ごはん 飲用牛乳 豆腐照り焼きハンバーグ からしあえ 田舎汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 ひじき かつお節 油揚げ みそ		米 パン粉 米油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく 里芋		たまねぎ えのきたけ ブロッコリー 白菜 にんじん 大根 ねぎ		560	23.2
5	月	バターライス 飲用牛乳 サーモンバーベキュー焼き ポパイサラダ やさいスープ	牛乳 鮭 ツナ ベーコン		米 麦 バター 砂糖 はちみつ オリーブ油 米油 じゃが芋 マカロニ		パセリ にんにく たまねぎ ほうれん草 キャベツ 赤ピーマン らっきょう漬 セロリー にんじん エリンギ トマト		554	26.4
6	火	麦ごはん 飲用牛乳 凍り豆腐の卵とじ カリカリさつまいもサラダ くだもの（梨）	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵		米 麦 こんにゃく 砂糖 さつま芋 米油		たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり なし		601	24.0
7	水	わかめうどん 飲用牛乳 わかさぎフリッター ごま酢あえ	鶏肉 竹輪 わかめ 牛乳 わかさぎ 卵		うどん ごま油 米粉 米油 砂糖 白すりごま		たまねぎ 白菜 にんじん しめじ 小松菜 もやし		535	25.7
8	木	豚肉となすの炒め丼 飲用牛乳 チンゲン菜と豆腐のスープ 磯ボテト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ		米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃが芋		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ なす ピーマン 白菜 チンゲンサイ		566	25.0
9	金	きのこのピラフ 飲用牛乳 さっぱりボトフ ブルーベリーケーキ	豚ひき肉 牛乳 豚肉 大豆 ウィンナー 卵		米 麦 米油 バター じゃが芋 小麦粉 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ キャベツ かぶ ブルーベリー		654	24.6
14	水	チリビーンズライス 飲用牛乳 野菜ソテー	豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 バルメザンチース 牛乳 豚肉		米 米油 じゃが芋		トマトピューレ にんじん にんにく たまねぎ トマト缶 もやし ほうれん草 コーン		577	25.3
15	木	ごはん 飲用牛乳 のりとあさりの佃煮 千種焼き すずしろ汁	牛乳 のり あさり 鶏ひき肉 豆腐 卵 豚肉 みそ		米 砂糖 米油 ごま油 じゃが芋		生姜 にんじん たけのこ えのきたけ ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ		565	25.4
16	金	あしたはコッペパン 東京牛乳 秋鮭のクリームシチュー キャロットサラダ くだもの（花みかん）	牛乳 ベーコン 鮭 いんげん豆 生クリーム ツナ		あしたはパン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 白すりごま		たまねぎ 白菜 マッシュルーム ブロッコリー にんじん きゅうり らっきょう漬 みかん		559	26.0
19	月	中華丼 飲用牛乳 ミラクル大豆 くだもの（りんご）	豚肉 かまぼこ しばえび いか 干しえび 牛乳 大豆		米 麦 米油 でん粉 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ キャベツ チンゲンサイ りんご		557	25.9
20	火	わかめごはん 飲用牛乳 豆腐ステーキ豚にらソースかけ ゆでいも みそけんちん汁	わかめ 牛乳 厚揚げ 豚肉 豆腐 みそ		米 麦 ごま油 米油 砂糖 でん粉 じゃが芋 こんにゃく		たまねぎ にら にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜		594	24.6
21	水	里いもごはん 飲用牛乳 チキンチキンごぼう おかかあえ 大根のみそ汁	牛乳 鶏もも かつお節 油揚げ わかめ みそ		米 里芋 でん粉 大豆油 砂糖 ごま油		ごぼう 枝豆 小松菜 にんじん 白菜 大根 えのきたけ		585	21.6
22	木	麻婆めん 飲用牛乳 春雨サラダ くだもの（みかん）	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 ハム		中華めん ごま油 米油 でん粉 春雨 砂糖 白ごま		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ ザーサイ にら もやし きゅうり みかん		564	24.5
23	金	焼き肉丼 飲用牛乳 わかめスープ いがぐりくん	豚肉 みそ 牛乳 ベーコン わかめ 卵		米 麦 ごま油 米油 砂糖 でん粉 さつま芋 バター 栗 小麦粉 そろめん		にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ しめじ キャベツ にら もやし コーン		634	25.0
26	月	ごはん 飲用牛乳 鯖の西京焼き のりチーズあえ のっぺい汁	牛乳 さわら みそ のり チーズ 鶏肉 油揚げ		米 ごま油 里芋 こんにゃく でん粉		生姜 小松菜 白菜 にんじん コーン ごぼう 大根 ねぎ		540	26.5
27	火	キーマカレーライス 飲用牛乳 こまつナサラダ	豚ひき肉 大豆 豆腐 チーズ 牛乳 ツナ		米 麦 米油 はちみつ		生姜 にんにく たまねぎ にんじん セロリー ピーマン エリンギ キャベツ トマトピューレ 小松菜 らっきょう漬		585	24.2
28	水	黒砂糖うすまきパン 飲用牛乳 きのこのオムレツ ABCスープ くだもの（りんご）	牛乳 豚ひき肉 卵 鶏肉		黒砂糖パン バター 米油 じゃが芋 マカロニ		にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ マッシュルーム エリンギ セロリー 白菜 トマト パセリ りんご		546	25.4
29	木	さんまの蒲焼丼 飲用牛乳 ごま浅漬け きんぴら汁	さんま 牛乳 豚肉 みそ		米 麦 でん粉 米油 砂糖 白ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋		生姜 ほうれん草 白菜 にんじん ごぼう たまねぎ		654	24.1
30	金	ごはん 飲用牛乳 ゆかりひじきふりかけ 炒りどり かぼちゃチップス	牛乳 鶏もも ひじき		米 米油 こんにゃく 砂糖 里芋 白ごま		生姜 ごぼう たけのこ にんじん 大根 たまねぎ 小松菜 かぼちゃ		575	21.1

学校行事・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。
日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。
2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。



<1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学年）>

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	579	24.7	29.6	2.0	335	90	2.4	250	0.40	0.52	29	5.8

