

令和8年 10月献立表

開道第一小学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 備 け					栄 養 量	
日	曜		体をつくるものになる		体を動かす熱や力になる		おもに体の調子を整える		1日あたり (kcal)
2	金	とうきょうさんごまつなパン とうきょうぎゅうにゅう ポテトミートグラタン やさいとコーンのスープ	ふたひきにく レンズまめ とりにく ベーコン		とうきょうさん ごまつなパン じゃがいも		にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	598 17.7
5	月	★きゅうしよくせんきよメニュー★ ラーメンとうvsチャーハンとう とうひょうでえらばれたこんだてが とうじょうします！	ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん		こめ ウェーブフンタン サイダー		ピーマン にんじん ごまつな	キムチ ねぎ にんにく しょうが はくさい みかんかん パインアップルかん ももかん りんごかん	563 13.6
6	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーあげ キャベツのあっさりあえ さわにわん	さば ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう		こめ かたくりこ こむぎこ さとう		ごまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし だいこん たけのこ ねぎ	605 17.8
7	水	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに ハムとひじきのあえもの	ぶたにく とうふ ハム ぎゅうにゅう ひじき		こめ しらたき さとう あぶら ごまあぶら		にんじん	たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ もやし きゅうり コーン	591 16.2
8	木	きのこのわふうスパゲティ ぎゅうにゅう キャロットドレッシングサラダ こめこのブルーベリーケーキ	とりにく ベーコン まぐろ(ツナ) とうにゅう		スパゲティ さとう こめこ		にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ しめじ ほししいたけ エリンギ キャベツ もやし きゅうり コーン ブルーベリー	613 16.1
9	金	ごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんいりたまごやき おかかあえ じゃがいもとわかめのみそしる	とりひきにく たまご かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ		こめ さとう じゃがいも		にんじん はねぎ ごまつな	ほししいたけ もやし きりほしだいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	567 17.7
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりチリとうふ ちゅうかサラダ	とりにく とうふ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ さとう かたくりこ		にんじん こねぎ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり もやし	573 16.8
14	水	まめわかごはん ぎゅうにゅう たらのさいきょうやき ごちくきんぴら よしのじる	だいず たら みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ		こめ おおむぎ さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ		にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが ごぼう れんこん だいこん ねぎ	568 21.0
15	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおぶしのエコふりかけ にくじゃが だいこんのツナサラダ	けずりぶし ぶたにく あつあげ まぐろ とうにゅう		こめ さとう じゃがいも こんにやく		にんじん ごまつな	たまねぎ ほししいたけ グリーンピース だいこん きゅうり	599 15.6
16	金	カツカレーライス ぎゅうにゅう フルーツサラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり みかんかん パインアップルかん	643 13.8
20	火	マーボーやきそば ぎゅうにゅう スパイシーポテト くだもの(りんご)	ぶたひきにく だいず みそ とうふ		ちゅうかめん さとう かたくりこ じゃがいも		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ りんご	580 18.1
21	水	こぎつねごはん ぎゅうにゅう やきししゃも もやしとごまつなのしょうがいため ぐだくさんみそしる	とりひきにく あぶらあげ ぶたにく みそ		こめ さとう さつまいも		にんじん ごまつな	しょうが もやし だいこん えのきたけ はくさい ねぎ	574 18.2
22	木	サイコロステーキライス ぎゅうにゅう ひよこまめのスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ		こめ おおむぎ さとう		パセリ にんじん ごまつな	にんにく コーン たまねぎ キャベツ ぶどうジュース	605 14.3
23	金	くりごはん ぎゅうにゅう さといもとりにくのにももの カリカリじゃこサラダ	とりにく こうやどうふ		こめ もちごめ さとう さといも		にんじん さやいんげん	ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	573 16.0
26	月	アップルトースト ぎゅうにゅう ボークビーンズ コールスローサラダ	ベーコン ぶたにく だいず		しよくパン グラニューとう さとう じゃがいも		にんじん トマトピューレ トマトかん パセリ	りんごかん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	586 13.4
27	火	ごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのあげに もみなとしめじのスープ	かつお だいず とりにく とうふ		こめ かたくりこ じゃがいも さとう		にんじん さやいんげん もみな	しょうが しめじ	613 19.4
28	水	ナシゴレン ぎゅうにゅう ソトアヤム くだもの(みかん)	とりにく えび たまご とりもも		こめ おおむぎ ピーフン		にんじん ピーマン あかピーマン ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ みかん	566 16.7
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみだれがけ ごまサラダ ごもくじる	とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ		こめ おおむぎ こむぎこ さとう かたくりこ		にんじん ごまつな	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし コーン だいこん きくらげ	577 17.7
30	金	コーンピラフ ぎゅうにゅう ソーセージとやさいのスープ スイートパンブキン	ベーコン とりにく ウインナー ひよこまめ とうにゅう		こめ おおむぎ さつまいも さとう		にんじん ごまつな かぼちゃ	たまねぎ コーン にんにく マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ	569 12.7

※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

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道の牛乳を使用しています。

※米は、青森県産の米を使用しています。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	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	588	16.5	31.0	2.4	325	86	2.1	211	0.28	0.42	15	5.6