

令和8年



10月 予定献立表



北町小学校

| 実施日 | 献立名 |                                                                  | 黄色の食品                                                                                                        | 赤の食品                                            | 緑の食品                                                            | 栄養量                                                                          |              |           |           |     |
|-----|-----|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----|
| 日 曜 |     |                                                                  | 体を動かす熱や力になる                                                                                                  | 血や肉、骨や歯になる                                      | 体の調子を整える                                                        | 1食分<br>(kcal)                                                                | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |     |
| 2   | 金   | くりごはん りゅうにゅう<br>いわしのかばやき<br>あぶらあげときのこのみそしる<br>やさいのゆかりあえ          | <br>4年生 国語<br>「ごんぎつね」<br>献立 | こめ くり かたくりこ<br>あぶら さとう                          | しょうが しめじ こまつな<br>ねぎ キャベツ にんじん<br>きゅうり                           | 572                                                                          | 16.1         | 28.6      | 2.0       |     |
| 5   | 月   | ビビンバ りゅうにゅう<br>ちゅうかたまごスープ                                        |                             | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら<br>かたくりこ                    | ぶたひきにく こうやどうふ<br>だいず りゅうにゅう<br>たまご とうふ                          | 583                                                                          | 17.2         | 31.2      | 2.1       |     |
| 6   | 火   | わかめごはん りゅうにゅう<br>ぶたにくのすきやきぶんに<br>やさいのおろしあえ<br>くだもの(かき)           |                             | こめ あぶら こんにやく<br>さとう やきふ                         | わかめごはんのもと<br>りゅうにゅう ぶたにく<br>やきとうふ                               | 555                                                                          | 15.9         | 23.7      | 2.3       |     |
| 7   | 水   | ごはん りゅうにゅう<br>ニシンのたつたあげ<br>どさんこじる<br>キャベツのしおこんぶあえ                | <br>北海道の料理                  | こめ かたくりこ あぶら<br>じゃがいも バター ごまあぶら                 | りゅうにゅう にしん<br>ぶたにく みそ<br>しおこんぶ                                  | 622                                                                          | 15.8         | 30.7      | 1.8       |     |
| 8   | 木   | ごはん りゅうにゅう<br>コメッコカレー ヒレカツ<br>ひじきサラダ                             | <br>運動会<br>応援献立             | こめ あぶら じゃがいも<br>こめこ ざらめ<br>こむぎこ パンこ さとう         | りゅうにゅう ぶたにく<br>ひじき                                              | たまねぎ にんにく しょうが<br>にんじん だいこん キャベツ<br>きゅうり レモン                                 | 699          | 15.9      | 31.4      | 2.0 |
| 9   | 金   | とうきょうさんコマツナパン<br>りゅうにゅう<br>てづくりブルーベリージャム<br>ポークビーンズ パーコンとやさいのソテー | <br>目の愛護デー献立                | とうきょうさんコマツナパン<br>さとう コーンスターチ あぶら<br>じゃがいも こめこ   | りゅうにゅう ぶたにく<br>だいず いんげんまめ<br>パーコン                               | ブルーベリー ぶどうジュース<br>にんにく たまねぎ にんじん<br>トマトピューレ キャベツ<br>こまつな コーン                 | 596          | 15.0      | 32.8      | 2.4 |
| 14  | 水   | ごはん りゅうにゅう<br>しせんどうふ<br>はるさめスープ                                  |                             | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ ごまあぶら<br>はるさめ               | りゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ とりにく                                         | しょうが にんにく ほししいたけ<br>にんじん たまねぎ たけのこ<br>チンゲンサイ ねぎ                              | 573          | 15.9      | 25.4      | 2.2 |
| 15  | 木   | チキンライス りゅうにゅう<br>ほうれんそうのオムレツ<br>ポトフ                              |                             | こめ あぶら<br>さとう じゃがいも                             | とりにく りゅうにゅう<br>とりひきにく たまご<br>クリーム チーズ ワインナー<br>にんにく セロリー<br>だいず | たまねぎ にんじん コーン<br>マッシュルーム トマトピューレ<br>グリーンピース ほうれんそう<br>にんにく セロリー<br>キャベツ こまつな | 601          | 17.9      | 32.2      | 2.3 |
| 16  | 金   | ごはん りゅうにゅう<br>ぶりのてりやき<br>むかしみそのみそしる<br>いそかあえ                     | <br>世界食糧デー<br>献立          | こめ かたくりこ<br>じゃがいも                               | りゅうにゅう ぶり<br>みそ のり                                              | しょうが たまねぎ にんじん<br>ねぎ こまつな キャベツ<br>コーン                                        | 565          | 19.4      | 28.4      | 2.0 |
| 19  | 月   | たかなめし りゅうにゅう<br>タイピーエン<br>れんこんのきんぴら<br>みかんゼリー                    | <br>熊本県の料理                | こめ あぶら ごまあぶら<br>はるさめ こんにやく さとう                  | ぶたにく りゅうにゅう<br>なると うずらたまご<br>アガー                                | しょうが たかなづけ にんじん<br>きくらげ もやし はくさい<br>こまつな ごぼう れんこん<br>グリーンピース みかんジュース         | 567          | 12.9      | 24.9      | 2.3 |
| 20  | 火   | ごはん りゅうにゅう<br>さばのみそに けんちんじる<br>こまつなとしめじのゆずあえ                     | <br>すまいる学級<br>宿泊学習        | こめ さとう あぶら<br>こんにやく さといも                        | りゅうにゅう さば みそ<br>ぶたにく とうふ                                        | しょうが ごぼう だいこん<br>にんじん ねぎ しめじ<br>こまつな キャベツ ゆず                                 | 585          | 18.9      | 30.8      | 2.2 |
| 21  | 水   | きのごクリームスパゲティ<br>りゅうにゅう<br>グリーンサラダ                                |                           | スパゲティ オリーブゆ<br>あぶら こめこ バター さとう                  | とりにく りゅうにゅう<br>クリーム                                             | にんにく セロリー にんじん<br>たまねぎ ほししいたけ しめじ<br>えのきたけ ほうれんそう<br>キャベツ きゅうり               | 591          | 14.6      | 39.0      | 2.0 |
| 22  | 木   | ごはん りゅうにゅう<br>いかのチリソース<br>とうふいりにらたまスープ<br>かふうづけ                  |                           | こめ こめこ あぶら さとう<br>ごまあぶら かたくりこ                   | りゅうにゅう いか<br>とりにく とうふ たまご                                       | しょうが にんにく ねぎ<br>たまねぎ えのきたけ にら<br>きゅうり かぶ                                     | 568          | 18.6      | 30.1      | 2.1 |
| 23  | 金   | くりごもくおこわ りゅうにゅう<br>おつきみしらたまじる<br>ししゃものびりからやき<br>くだもの(みかん)        | <br>十三夜<br>献立             | こめ もちこめ くり あぶら<br>しらたまだんご さとう                   | とりにく りゅうにゅう<br>ししゃも                                             | にんじん たけのこ グリンピース<br>だいこん ねぎ こまつな<br>しょうが にんにく みかん                            | 624          | 15.4      | 24.8      | 2.3 |
| 26  | 月   | ぶたどん りゅうにゅう<br>わふうサラダ<br>くだもの(りんご)                               |                           | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ                             | ぶたにく りゅうにゅう                                                     | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん もやし えのきたけ<br>にら ねぎ キャベツ きゅうり<br>コーン りんご               | 564          | 14.5      | 24.1      | 1.5 |
| 27  | 火   | ガーリックライス りゅうにゅう<br>ホキのハーブパンこやき<br>ミネストローネ                        | <br>1年生 遠足                | こめ あぶら オリーブゆ<br>パンこ じゃがいも                       | パーコン りゅうにゅう<br>ホキ チーズ レンズめめ                                     | にんにく パセリ セロリー<br>たまねぎ にんじん トマトかん<br>トマトピューレ キャベツ                             | 592          | 17.4      | 32.2      | 2.2 |
| 28  | 水   | みそつけめん りゅうにゅう<br>あつあげのやさしいため<br>くだもの(ぶどう)                        |                           | ちゅうかめん あぶら<br>さとう ごまあぶら                         | ぶたにく みそ りゅうにゅう<br>あつあげ                                          | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん はくさい コーン<br>ねぎ にら しめじ こまつな<br>ぶどう                     | 556          | 18.0      | 30.6      | 2.3 |
| 29  | 木   | ごはん りゅうにゅう<br>こぎかなのふりかけ<br>じゃがいものそぼろに<br>カリカリあぶらあげのサラダ           |                           | こめ さとう しろうご<br>あぶら こんにやく じゃがいも<br>かたくりこ ごまあぶら   | りゅうにゅう きざみこんぶ<br>ちりめんじゃこ かつおぶし<br>ぶたひきにく あぶらあげ                  | しょうが にんじん たまねぎ<br>グリーンピース キャベツ こまつな                                          | 619          | 14.4      | 26.9      | 2.3 |
| 30  | 金   | ちゅうかどん りゅうにゅう<br>わかめスープ<br>かぼちゃドーナツ                              | <br>ハロウィン<br>献立           | こめ あぶら かたくりこ<br>ごまあぶら しらたまこ さとう<br>こむぎこ グラニューとう | ぶたにく なると いか<br>りゅうにゅう とりにく<br>わかめ とうふ きなこ                       | にんにく しょうが にんじん<br>たけのこ たまねぎ はくさい<br>ねぎ チンゲンサイ<br>コーン もやし かぼちゃ                | 671          | 14.5      | 27.0      | 2.3 |

※ 食材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

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 595             | 16.2         | 29.2      | 2.1          | 329           | 85             | 2.2       | 205              | 0.27           | 0.38           | 13            | 5.2         |