



「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク

家庭数配布

令和8年

10月献立表

春日小学校

実施日 日 曜	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 金	★深川めし(東京) ★東京牛乳 小松菜のごま和え 大根の味噌汁 春日ぶりん	★あさり ★ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ とうにゅう 豆乳入りホイップ アガー	こめ ちょうごうゆ しろすりごま しろごま さとう グラニューとう	ごぼう にんじん みつば こまつな もやし だいこん	594	14.7	27.4	2.2
5 月	チキントマトピラフ ★牛乳 ★ツナのチーズローフ キャロットドレッシングサラダ	とりにく ★ぎゅうにゅう まぐろかん ベーコン ★たまご チーズ	こめ おおむぎ バター ちょうごうゆ パンこ さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトかん コーン キャベツ にんじん こまつな	607	18.1	35.6	2.6
6 火	ごはん ★牛乳 鶏の塩こうじ漬け焼き 茎わかめのきんぴら 味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ ちょうごうゆ こんにゃく さとう	しょうが ごぼう にんじん もやし たまねぎ こまつな	583	17.6	33.3	2.1
7 水	豚キムチ丼 ★牛乳 味噌汁 かき	ぶたにく ★ぎゅうにゅう あつあげ みそ	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく にんじん はくさい たまねぎ キムチ(アレルギー不使用) こまつな かき	582	16.5	29.8	2.5
8 木	麦ごはん ★牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き ひじきと野菜の炒め煮 吉野汁	★ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき ちくわ とりにく	こめ おおむぎ マヨネーズ(エッグフリー) さとう パンこ ごまあぶら こんにゃく かたくりこ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん たけのこ はくさい ねぎ	575	17.9	31.5	2.2
9 金	セルフホットドッグ ジョア フライドポテト ★クラムチャウダー	ウインナー ジョア ベーコン ★あさり ぎゅうにゅう クリーム	むえんパン じゃがいも あぶら ちょうごうゆ バター こむぎこ	たまねぎ にんじん かぶ マッシュルーム かぶ (は)	620	13.5	41.2	2.2
13 火	麦ごはん ★牛乳 和風ボークビーンズ カラフルサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ハム	こめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも さとう オリーブゆ	たまねぎ にんじん トマトかん ブロッコリー コーン キャベツ	582	17.0	29.2	1.8
14 水	ごはん ★牛乳 ぶりの照り焼き 野菜のからし和え かぼちゃすいとん	★ぎゅうにゅう ぶり とりにく	こめ さとう しろごま しらたまこ こむぎこ ちょうごうゆ	しょうが こまつな もやし にんじん かぼちゃ ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	587	18.1	28.8	2.6
15 木	高野豆腐のそぼろ丼 ★牛乳 キャベツの味噌サラダ ★いがりくん	とりひきにく こうやどうふ ★ぎゅうにゅう ちくわ みそ ★たまご	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら さつまいも バター こむぎこ そうめん あぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	672	14.6	30.5	1.8
16 金	★塩焼きそば ★牛乳 ワンタンスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ちょうごうゆ ちゅうかめん かたくりこ ワンタンのかわ ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうが もやし にら ねぎ	579	15.9	40.4	2.0
19 月	ごはん ★牛乳 高菜炒め ★がね揚げ(熊本県の郷土料理) ★太平燕(タイビーエン)	★ぎゅうにゅう ★たまご ぶたにく なた ★えび ★うずらたまご	こめ ごまあぶら しろごま さつまいも こむぎこ さとう あぶら はるさめ	たかなづけ しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい コーン きくらげ チンゲンサイ	678	12.5	25.6	2.6
20 火	米粉パン ★牛乳 米粉のラザニア風グラタン レンズ豆のスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず クリーム チーズ ベーコン レンズまめ	こめこパン ちょうごうゆ マカロニ こめこ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトペースト キャベツ こまつな	598	19.3	37.8	2.7
21 水	ハヤシライス ★牛乳 ハニーサラダ りんご	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも ざらめ バター しょうしんこ はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース ブロッコリー キャベツ りんご	640	12.2	31.8	1.9
22 木	ごはん ★牛乳 厚揚げと野菜の味噌炒め はなまるスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく なた	こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ こまつな	605	17.7	32.9	2.5
23 金	炊きこみごはん ★牛乳 ★ししゃもの磯辺焼き いもっこ汁 黒みつきなごだんご	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも あおのり ぶたにく きなこ	こめ おおむぎ くり ちょうごうゆ さとう さといも しらたまだんご くるみ	にんじん ほししいたけ だいこん しめじ ごぼう ねぎ	642	17.1	27.9	2.6
26 月	たっぷり野菜の豆乳タンメン ★牛乳 大豆入り大学芋	ぶたにく とうにゅう ★ぎゅうにゅう だいず	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さつまいも かたくりこ さとう みずあめ くるごま	しょうが にんじん たけのこ しめじ キャベツ もやし こまつな	616	16.0	31.7	2.0
27 火	さつまいもごはん ★牛乳 ほっけの一夜干し 切干大根の煮物 豚汁	★ぎゅうにゅう ほっけ さつまいも ぶたにく とうふ みそ	こめ さつまいも ちょうごうゆ さとう こんにゃく じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	604	19.3	28.3	2.4
28 水	麦ごはん ★牛乳 ★ブルコギ ★トマトと卵のスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく ★たまご	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし りんご あかピーマン トマト こまつな	586	16.9	32.9	2.2
29 木	ごはん ★牛乳 お好みバーグ うまっコリー 味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく あおのり かつおぶし とうふ わかめ みそ	こめ パンこ かたくりこ さとう しろすりごま	たまねぎ キャベツ しょうが れんこん ブロッコリー にんじん	581	18.7	30.1	2.5
30 金	キャロットライス ★牛乳 チキンとかぼちゃのグリル ドラキュラスープ ★みかん	★ぎゅうにゅう とりもも チーズ ベーコン	こめ バター ちょうごうゆ こめこマカロニ さとう	にんじん かぼちゃ にんにく セロリー あかピーマン たまねぎ トマトかん トマトジュース パセリ ★みかん	663	16.0	35.0	1.8

※ 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20回 ★アレルギー対応食材

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	610	16.4	32.1	2.3	341	83	2.6	205	0.28	0.43	17	5.0
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。