

令和8年度

10月献立表

橋戸小学校

実施日	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	木			とみんのひ						
2	金	○		こぎつねごはん ししゃもあおのりやき じゃがいものカレーに	ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ ぶたにく ししゃも あおのり	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんじん コーン グリンピース ほししいたけ たまねぎ		646	18.1
5	月	○		ごはん しらすいりたまごやき ごまポテト とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご しらすばし あおのり みそ あぶらあげ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも すりごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ なら キャベツ こまつな		555	16.9
6	火	○		ビーフストロガノフ ハニーサラダ くだもの (りんご)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく レンズまめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう とうにゅうバター こむぎこ はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース グリンピース りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン		645	13.1
7	水	○		ごまみそつけめん あげぎょうざ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ぶたひきにく だいた	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう すりごま ぎょうざのかわ こむぎこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ なら たまねぎ もやし		595	17.5
8	木	○		ごはん いもだんごじる さけのちゃんちゃんやき	ぎゅうにゅう さけ みそ とり	こめ さとう じゃがいも かたくりこ こめあぶら とうにゅうバター	キャベツ にんじん たまねぎ もやし だいこん ほししいたけ こまつな ごぼう		549	19.1
9	金	○		めにAピラフ ミネストローネ ブルーベリーむしパン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ツナかん とり	こめ とうにゅうバター こめあぶら ごま じゃがいも さとう こめこ こめあぶら	にんにく こまつな にんじん たまねぎ キャベツ トマトかん ブルーベリー		625	13.6
13	火	○		ごんじゅう ふうかし ★ちばけんりょうり★ さばのカレーやき くだもの (なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あさり とうふ みそ さば	こめ さとう じゃがいも かたくりこ こめあぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん しょうが こまつな にんにく なし		621	21.7
14	水	○		ごまきなこトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいた	しょくパン マーガリン さとう すりごま こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン		583	16.4
15	木	○		ごはん きやべつのじゃこいため さといもとだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ ちりめんじゃこ	こめ こめあぶら さといも こんにやく かたくりこ ごま	しょうが にんじん ほししいたけ だいこん たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな		557	15.2
16	金	○		ごはん とり	ぎゅうにゅう かつおぶし とりひきにく みそ とうふ こんぶ ぶたにく だいた	こめ さとう かたくりこ マヨネーズ (エッグフリー) はちみつ さといも	にんじん たまねぎ はくさい しめじ こまつな		561	18.8
19	月	○		ごはん チキンチキンごぼう やさいのみそしる	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ みそ わかめ	こめ こめあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	しょうが ごぼう えだまめ たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ こまつな		631	14.8
20	火	○		ごはん とうふとエビのチリソース はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とり えび とうふ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ こまつな もやし		590	18.3
21	水	○		キヤロットライス さかなのコーンフ레이크やき パイザンヌスープ	ぎゅうにゅう たら こなチーズ とり ベーコン いんげんまめ	こめ こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー) パンこ コーンフ레이크	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ かぶ		563	18.5
22	木	○		ミルクパン パンプキンシチュー オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ とうにゅう	ミルクパン こめあぶら さとう じゃがいも とうにゅうバター こむぎこ	キャベツ もやし にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんにく かぼちゃ グリンピース		589	15.3
23	金	○		あきいっぱいごはん いかのこがねやき しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう とり いか みそ	こめ くり こめあぶら さとう ぎんなん しらたまだんご マヨネーズ (エッグフリー)	にんじん しめじ ほししいたけ さやいんげん しょうが ごぼう だいこん はくさい こまつな ねぎ		559	18.3
26	月	○		とうふとぶたにくのあんかけどん ビーフンスープ くだもの (みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とり	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こめあぶら ビーフン	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ なら もやし ほししいたけ はくさい みかん		615	17.4
27	火	○		コメッコあきのカレーライス じゃことわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた わかめ ちりめんじゃこ	こめ こめあぶら じゃがいも かたくりこ ぎょうざ ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム トマトかん もやし だいこん コーン		618	15.1
28	水	○		スパゲティミートソース ゴマドレサラダ とうにゅうカフェオレゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ アガー とうにゅう クリーム	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう ごまあぶら すりごま	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトかん トマトピューレ にんじん こまつな キャベツ もやし		592	16.4
29	木	○		ごはん ゆかりいりふりかけ にくどうふ カリカリあぶらあげサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく あぶらあげ	こめ こめあぶら しらたき さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース だいこん もやし こまつな		593	17.5
30	金	○		さんまのかばやきどん あさづけ むらくもじる	ぎゅうにゅう さんま とり	こめ こめあぶら かたくりこ さとう ごま	しょうが きゅうり にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ こまつな		629	15.3

※ 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20回

10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 (ugRAE)	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	596	16.8	31.3	2.3	332	93	2.5	260	0.38	0.50	25	5.9