

令和8年 (2026)

10月献立表

南が丘小学校

実施日	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 金	麦ごはん 牛乳 ビリからにくみそ こんにやくソテー あぶらふのすまし汁 みかん	ぎゅうにゅう ふたひきにく みそ やきふた とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ こんにやく あぶらふ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ だいこん えのきたけ みかん	614	17.6	33.9	2.4
5 月	じゃこ入りわかめご飯 牛乳 家常どうふ 野菜のしょうがしょうゆ和え ニンジンゼリー	たきこみわかめのもと ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ふたにく みそ あつあげ アガー	こめ しろごま こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ グリンピース こまつな みかんジュース レモン	618	17.6	29.4	2.6
6 火	キムチチャーハン 牛乳 ジャンボ焼きごぼうざ からし酢醤油 わかめスープ	ふたにく やきふた たまご ぎゅうにゅう ふたひきにく ベーコン わかめ とうふ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ かたくりこ しろごま	キムチ にんじん ねぎ グリンピース キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ こまつな	603	16.5	35.4	2.6
7 水	ながさきチャンポンめん 牛乳 ポテトまる みかん	ふたにく なたと かまぼこ いか えび ぎゅうにゅう ウィナー チーズ とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも こめこ こむぎこ あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ きくらげ キャベツ もやし ねぎ にら こまつな みかん	660	16.4	34.6	2.8
8 木	麦ごはん 牛乳 やきさばおろしかけ 里芋と厚揚げのうま煮 やさいのからしあえ	ぎゅうにゅう さば あつあげ とりもも みそ いか	こめ むぎ さとう さといも こんにやく こめあぶら	だいこん にんじん ほししいたけ こまつな もやし きゅうり	599	18.9	30.8	2.1
9 金	キャロットライス 牛乳 鶏肉コンフィふう 野菜ミルクスープ ブルーベリーゼリー	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく ひじき ふたにく とうにゅう あさり いんげんまめ アガー	こめ むぎ こめあぶら さとう バター じゃがいも ブルーベリージャム	にんにく にんじん しょうが セロリー たまねぎ キャベツ ほうれんそう レモン ブルーベリー	621	18.9	31.2	2.6
13 火	レモンジンジャーフランスパン 牛乳 あさりのクラムチャウダー バリバリサラダ なし	ぎゅうにゅう ベーコン とりむね いんげんまめ あさり とうにゅう なまクリーム	ソフトフランスパン バター グラニューとう はちみつ こめあぶら こむぎこ さとう あぶら ワンタンのかわ	レモン しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー こまつな キャベツ きゅうり なし	610	14.8	42.0	2.3
14 水	あわごはん 牛乳 鮭のおからやき ひじきの彩り炒め 芋芋と絆の豆乳シ汁	ぎゅうにゅう さけ おから ひじき ベーコン だいず とうにゅう みそ あつあげ	こめ むぎ あわ マヨネーズ (卵なし) こめあぶら さとう さつまいも	たまねぎ にんじん ビーマン あかビーマン にんにく ねぎ こまつな だいこん	584	19.2	29.4	2.1
15 木	ターメリックライス 牛乳 ハンバーグ ソースそえ キャベツのスープ ガリックポテト	ぎゅうにゅう ふたひきにく とうふ ちりめんじゃこ ひじき とうにゅう ふたかた	こめ むぎ バター パンこ さとう じゃがいも こめあぶら	パセリ たまねぎ トマトピューレ セロリー にんじん キャベツ こまつな	601	17.1	30.8	1.9
16 金	むぎごはん 牛乳 鉄火みそ 肉じゃが 小松菜ともやしのおかか炒め	ぎゅうにゅう みそ だいず ふたにく ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ むぎ こめあぶら さとう しらたき じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし	612	15.4	29.7	2.2
19 月	鮭ピラフ 牛乳 スパニッシュオムレツ 麦のスープ	とりむね さけ ひじき ぎゅうにゅう ベーコン たまご とうにゅう なまクリーム チーズ ウィナー いんげんまめ	こめ むぎ こめあぶら バター じゃがいも オリーブゆ おおむぎ	しょうが にんじん たまねぎ ビーマン しめじ にんにく セロリー トマトかん こまつな	606	17.6	35.5	2.3
20 火	きびごはん 牛乳 油揚げの春巻き 野菜のいり煮 あすか汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ふたひきにく ちくわ だいず とうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ むぎ きび こめあぶら ビーフン ごまあぶら かたくりこ こんにやく じゃがいも さとう	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ にら れんこん ごぼう さやいんげん はくさい たまねぎ えのきたけ こまつな	615	16.3	33.1	2.5
21 水	ゆばごはん 牛乳 もうかさまピリ辛焼き のっぺいじる キャベツの甘みそあえ	ゆば のり ぎゅうにゅう さめ とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ でんぶん こめこ こめあぶら さとう しろごま こんにやく さといも ちくわぶ かたくりこ ごまあぶら しろすりごま	にんにく ねぎ しょうが だいこん にんじん もやし キャベツ きゅうり	616	18.6	28.6	2.7
22 木	カレー南蛮 牛乳 スイートポテト みかん	ふたにく かまぼこ ぎゅうにゅう クリーム	こめあぶら さとう かたくりこ うどん さつまいも とうにゅうバター はちみつ	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ こまつな みかん	606	13.5	25.1	2.5
23 金	じゅうさんやごはん 牛乳 ししやもの南蛮漬 いわしのつみれ汁 きなこだんご	あずき ぎゅうにゅう ししやも けずりぶし いわし みそ たまご とうふ きなこ	こめ くり くるごま こめあぶら かたくりこ さとう しらたまこ しょうしんこ	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが ねぎ ごぼう はくさい だいこん	670	20.2	25.1	2.6
24 土	ブラックカレー 牛乳 チキンカツ ポイルキャベツ フルーツポンチ	ふたにく レンズまめ ぎゅうにゅう とりにく たまご かんてん	こめ むぎ バター こめあぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ パンこ あぶら さとう	たまねぎ ビーマン あかビーマン コーン しょうが にんにく にんじん セロリー りんご きゅうり キャベツ ブロッコリー パインアップルかん ももかん みかんかん	795	15.0	25.9	2.5
27 火	ブルコギ丼 牛乳 春雨スープ つぶりんごゼリー	ふたにく あつあげ ぎゅうにゅう とりにく アガー	こめ むぎ こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが りんご にんじん たまねぎ もやし にら あかビーマン チンゲンサイ こまつな ねぎ りんごかん りんごジュース	625	15.2	27.8	1.8
28 水	野沢菜ご飯 牛乳 きびなごのカレー揚げ ほうれん草のおひたし むらくも汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご とりにく あつあげ かまぼこ たまご わかめ	こめ むぎ ごまあぶら しろごま でんぶん こめこ あぶら さとう こめあぶら かたくりこ	のぎざな にんじん ほうれんそう えのきたけ たけのこ はくさい ねぎ こまつな	579	18.9	33.4	2.4
29 木	麦ごはん 牛乳 いわしのかばやき わかめの和え物 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし わかめ あつあげ みそ	こめ むぎ こめこ でんぶん こめあぶら さとう しろごま じゃがいも	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ	591	16.7	27.7	2.5
30 金	パンプキンパン 牛乳 かぼちゃやきコロック てづくりソース ゆで野菜 コンソメスープ	ぎゅうにゅう ふたひきにく ひじき あさり とうにゅう チーズ ベーコン	パンプキンパン マッシュポテト こめあぶら こめこ こむぎこ パンこ さとう オリーブゆ じゃがいも	かぼちゃ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー セロリー にんにく コーン こまつな	599	15.8	32.9	2.4

※ 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

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	621	17.0	31.0	2.4	363	95	3.0	262	0.30	0.46	18	7.1
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