

令和8年  
10月



# 賀美石小学校 予定献立表



| 日   | 牛乳                               | 献立名<br>※都合により献立が変更になることがあります | 体の中での主なはたらき                                          |                                        |                                          | 1人分・たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                                           |                                       |
|-----|----------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|     |                                  |                              | 赤の食品<br>血や肉・歯や骨になる<br>(タンパク質・カルシウム)                  | 黄の食品<br>熱や力になる<br>(炭水化物)               | 緑の食品<br>体の調子をととのえる<br>(ビタミン・ミネラル)        |                                                                    |                                       |
| 1木  | ○                                | とりなんばんうどん                    | きざみこんぶとさつまいものあまにブルーベリーヨーグルト                          | ぎゅうにゅう とりになくとあぶらあげこんぶ ヨーグルト            | うどん さつまいも さとう                            | にんじん たまねぎ ねぎ<br>こまつな ほししいたけ                                        | 504 kcal<br>22.3 g<br>13.5 g<br>3.0 g |
| 2金  | ○                                | ごはん                          | さけのコーンマヨやき<br>たけのこのきんぴら<br>こまつなのみそしる                 | ぎゅうにゅう さけ みそ                           | ごはん マヨネーズ さとう<br>はんこ こめあぶら               | とうもろこし たけのこ にんじん<br>ごぼう ほししいたけ<br>だいこん こまつな                        | 535 kcal<br>24.0 g<br>17.8 g<br>1.8 g |
| 5月  | ○                                | ごはん                          | ぶたにくのしょうがいため<br>チンゲンサイのおひたし<br>にらたまじる<br>蒸しパン        | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>しらす とうふ たまご<br>みそ       | ごはん こめあぶら さとう<br>しらたき いりごま<br>ホットケーキミックス | たまねぎ しょうが チンゲンサイ<br>かぼちゃ もやし えのきたけ<br>にんじん にら ねぎ                   | 528 kcal<br>27.1 g<br>15.4 g<br>2.1 g |
| 6火  | ○                                | ピラフ                          | タンドリーチキン<br>だいこんサラダ<br>きのこスープ                        | ぎゅうにゅう ウィンナー<br>とりにく ヨーグルト             | ごはん バター<br>こめあぶら さとう                     | ミックスベジタブル たまねぎ<br>にんにく だいこん にんじん<br>きゅうり えのきたけ ほししいたけ<br>しめじ       | 515 kcal<br>23.8 g<br>15.5 g<br>2.8 g |
| 7水  | ○                                | ごはん                          | シューマイ (2こ)<br>チンジャオロース<br>やさしいスープ                    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ウィンナー シューマイ             | ごはん こめあぶら さとう<br>こめあぶら じゃがいも             | にんにく しょうが たけのこ<br>にんじん ビーマン たまねぎ<br>キャベツ                           | 546 kcal<br>23.1 g<br>16.8 g<br>2.2 g |
| 8木  | ○                                | しょくパン<br>(りんごジャム)            | キャベツメンチカツ<br>フレンチサラダ<br>はくさいのクリームシチュー                | ぎゅうにゅう ベーコン<br>メンチカツ                   | しょくパン こめあぶら                              | キャベツ きゅうり にんじん<br>はくさい たまねぎ とうもろこし<br>ブロッコリー                       | 723 kcal<br>16.7 g<br>35.3 g<br>3.4 g |
| 9金  | ○                                | ごはん                          | さわらのさいきょうやき<br>だいこんのそぼろに<br>あぶらあげとキャベツのみそしる<br>オレンジ  | ぎゅうにゅう さわら<br>みそ とりにく あぶらあげ            | ごはん さとう<br>かたくりこ こめあぶら                   | にんじん だいこん グリンピース<br>キャベツ オレンジ                                      | 584 kcal<br>28.7 g<br>18.7 g<br>2.3 g |
| 12月 | ..... スポーツの日 .....               |                              |                                                      |                                        |                                          |                                                                    |                                       |
| 13火 | ..... 秋季休業日 .....                |                              |                                                      |                                        |                                          |                                                                    |                                       |
| 14水 | ○                                | ごはん                          | ちくわのいそべあげ<br>はくさいとツナのおしこんぶあえ<br>えのきたけとうふのみそしる<br>パナナ | ぎゅうにゅう ちくわ ツナ<br>しおこんぶ とうふ みそ          | ごはん てんぷらこ<br>こめあぶら いりごま                  | はくさい にんじん きゅうり<br>えのきたけ にら パナナ                                     | 626 kcal<br>21.8 g<br>22.3 g<br>1.9 g |
| 15木 | ○                                | ごもくめん                        | にらまんじゅう<br>てつくりプリン                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>えび にらまんじゅう              | ラーメン さとう<br>かたくりこ プリンのもと                 | にんじん たけのこ はくさい<br>チンゲンサイ きくらげ ねぎ                                   | 552 kcal<br>25.9 g<br>20.5 g<br>2.1 g |
| 16金 | ○                                | ごはん                          | さばのカレーやき<br>ブロッコリーのごまドレあえ<br>なめこのみそしる                | ぎゅうにゅう さば<br>とうふ みそ                    | ごはん ごまドレッシング                             | にんじん きゅうり とうもろこし<br>ブロッコリー なめこ ねぎ                                  | 554 kcal<br>26.9 g<br>21.4 g<br>1.9 g |
| 18日 | ..... 毎月第3日曜日は「家族団らんの食事の日」 ..... |                              |                                                      |                                        |                                          |                                                                    |                                       |
| 19月 | ○                                | ごはん                          | ぶたにくのねぎみそやき<br>すきこんぶのいためもの<br>はくさいのみそしる              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ こんぶ あぶらあげ            | ごはん さとう<br>いりごま しらたき                     | ねぎ キャベツ にんじん はくさい                                                  | 527 kcal<br>25.8 g<br>16.7 g<br>2.1 g |
| 20火 | ○                                | シーフードカレー<br>(むぎごはん)          | まめまめサラダ<br>オレンジ                                      | ぎゅうにゅう えび<br>あさり だいず                   | ごはん おしむぎ さとう<br>じゃがいも こめあぶら              | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん キャベツ えだまめ<br>とうもろこし オレンジ                    | 564 kcal<br>20.1 g<br>16.3 g<br>2.3 g |
| 21水 | ○                                | ごはん                          | あげきょうざ (2こ)<br>わかめとちくわのすのもの<br>えのきたけのサンラータン          | ぎゅうにゅう わかめ<br>ぶたにく とうふ たまご<br>きょうざ ちくわ | ごはん こめあぶら さとう<br>いりごま かたくりこ              | きゅうり もやし えのきたけ<br>きくらげ たけのこ にんじん ねぎ                                | 610 kcal<br>20.2 g<br>26.1 g<br>2.3 g |
| 22木 | ○                                | ココアパン                        | ハニーマスタードチキン<br>ツナコーンサラダ<br>トマトスープ                    | ぎゅうにゅう とりにく<br>ツナ ベーコン                 | ココアパン はちみつ<br>マスタード マヨネーズ                | にんにく にんじん とうもろこし<br>たまねぎ キャベツ パセリ<br>ブロッコリー トマトピューレ                | 603 kcal<br>27.7 g<br>26.6 g<br>3.1 g |
| 23金 | ○                                | ごはん                          | ほっけのこうみりやき<br>こまつなのごまあえ<br>おでんふうに<br>りんご             | ぎゅうにゅう ほっけ<br>とりにく ちくわ<br>さつまあげ        | ごはん さとう<br>こんにゃく すりごま                    | しょうが こまつな もやし にんじん<br>えのきたけ ごぼう だいこん りんご                           | 524 kcal<br>26.2 g<br>12.3 g<br>2.2 g |
| 24土 | ..... 学習発表会 (給食なし) .....         |                              |                                                      |                                        |                                          |                                                                    |                                       |
| 26月 | ..... 振替休業日 .....                |                              |                                                      |                                        |                                          |                                                                    |                                       |
| 27火 | ○                                | ブルコギどん<br>(むぎごはん)            | チョレギサラダ<br>チンゲンサイのスープ                                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>わかめ ベーコン                | ごはん おしむぎ<br>こめあぶら いりごま                   | たまねぎ にんじん ビーマン<br>キャベツ きゅうり チンゲンサイ<br>ほししいたけ                       | 524 kcal<br>22.8 g<br>16.0 g<br>2.3 g |
| 28水 | ○                                | ごはん                          | ウィンナーいりオムレツ<br>はるさめのごもくいため<br>だいこんのみそしる              | ぎゅうにゅう ウィンナー<br>たまご とりにく<br>わかめ みそ     | ごはん はるさめ さとう<br>こめあぶら こめあぶら              | にんじん たまねぎ にんにく<br>しょうが キャベツ ビーマン<br>ねぎ だいこん                        | 568 kcal<br>21.9 g<br>19.8 g<br>2.4 g |
| 29木 | ○                                | スパゲッティ<br>ミートソース             | りっちゃんサラダ<br>パナナ                                      | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ハム チーズ しおこんぶ<br>かつおぶし   | スパゲッティ バター<br>さとう こめあぶら                  | にんにく にんじん たまねぎ<br>えのきたけ トマトピューレ<br>マッシュルーム キャベツ きゅうり<br>とうもろこし パナナ | 551 kcal<br>21.4 g<br>20.3 g<br>2.2 g |
| 30金 | 北部教研一斉研修日 (午前授業・給食なし)            |                              |                                                      |                                        |                                          |                                                                    |                                       |