



令和 8年度 10月分 学校給食予定献立表



御股場市立南学校給食センター 0550-78-6689

日 曜 日	こんだて	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を整える もとなる食べ物	おもにエネルギーの もとなる食べ物	栄養価 小学校 中学校
木	ごはんばこしかりごはん			こめ	693 842
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	すき焼き風煮 野菜のおかか炒め	ぶたにく たまご やきどうふ ハム かつおぶし	たまねぎ にんじん はくさい しめじ こんにゃく ねぶかねぎ キャベツ もやし あかピーマン きピーマン	あぶら さとう でんぶん あぶら	16 16
	大学いも ← 小中 2歳			さつまいも あぶら さとう みずあめ こま	29 27
金	ごはんばこしかりごはん			こめ	605 748
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め ワンタンスープ	ぶたにく あつあげ みそ とりにく ぶたにく みそ	にんじん キャベツ もやし あかピーマン はくさいキムチ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ しめじ ねぶかねぎ たまねぎ しょうが	あぶら さとう でんぶん あぶら こま こむぎこ でんぶん さとう	17 17
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	27 25
月	ごはんばこしかりごはん			こめ	674 840
	チキンカレー	とりにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが	じゃがいも あぶら ルウ	674 840
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17 16
	コーンとほうれん草のソテー カリカリ大豆	ベーコン だいず	とうもろこし ほうれんそう キャベツ	オリーブゆ あぶら でんぶん	30 28
火	ごはんばこしかりごはん			こめ	622 775
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	焼きつくね もやしのしょうが炒め	とりにく かつおぶし ハム	キャベツ しょうが もやし チンゲンサイ しょうが	さとう でんぶん こまあぶら	21 20
	親子煮	とりにく たまご こうやどうふ なると	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース	あぶら さとう でんぶん	30 28
水	「中」社会より 世界の料理 ～エチオピア～				
	角型食パン			パン	602 756
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひよこ豆のコロッケ ゴメン（青菜炒め） クックル（ターメリックスープ） コーヒーぎゅうにゅうプリン	ひよこめ とりにく たまねぎ にんじん パセリ	ほうれんそう たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん パセリ	あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら あぶら パター コーヒーぎゅうにゅうプリン	19 19 32 31 2.9 3.9
木	ごはんばこしかりごはん			こめ	596 750
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおツナ入り厚焼き玉子 秋野菜のうま煮	たまご かつお とりにく さつまあげ		あぶら さとう でんぶん さといも あぶら さとう	19 18
	なめこと大根のみそ汁	とうふ わかめ みそ	だいこん なめこ		26 24
金	「中」社会より 世界の料理 ～イタリア～				
	ねじり型パン			パン	574 758
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミラノ風白身魚フライ ペンネの豆乳クリームソース ミネストローネ ブルーベリーゼリー	ホキ こなチーズ ベーコン とうにゅう こなチーズ とりにく しろいんげんまめ	パセリ バジル たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト にんにく	あぶら パンこ こむぎこ こめこ ルウ マカロニ オリーブゆ オリーブゆ ブルーベリーゼリー	19 18 33 30 2.5 3.3
12月	スポーツの日				
火	ごはんばこしかりごはん			こめ	589 738
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	焼きさばのごまみそがけ もやしの塩だれ和え	さば みそ もやし	しょうが もやし こまつな	さとう でんぶん こま こま こまあぶら	18 17
	さといものみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	さといも	32 30
水	ごはんばこしかりごはん			こめ	650 812
	ハヤシライスソース	ぶたにく なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	あぶら さとう ルウ	650 812
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ベーコンと野菜のソテー 手作りりんごカスタードパイ	ベーコン りんご	こまつな キャベツ とうもろこし にんじん りんご	オリーブゆ パイシート カスタードクリーム	14 13 34 31
木	「小」国語より サラダで元気 ～いっちゃんのサラダ～				
	ごはんばこしかりごはん			こめ	613 785
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	揚げ出し豆腐の肉みそがけ りっちゃんのサラダ 秋の味覚汁	とうふ とりにく みそ だいずこ こんぶ ぶたにく	はねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぶん ドレッシング さとう さつまいも あぶら こまあぶら	15 14 29 27 2.4 2.7

