

2026年10月

学校給食予定献立表

日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	木	コッペパン	○	焼きそば フルーツムース	牛乳 ふた肉 さつまあげ 青のり粉 かつお粉	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ もやし パイン もも	パン 中華めん ゼリー	681	22.1	24.4
2	金	ごはん	○	厚あげのカレーそばろ わかめのナムル	牛乳 牛肉 ふた肉 厚あげ わかめ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ もやし すだち果汁	米 さとう でんぶん 油 ごま油	608	23.0	20.0
5	月	麦ごはん	○	とりそばろ丼 中華コーンスープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	にんじん ねぎ しょうが えだまめ たまねぎ たけのこ 干しいたけ コーン	米 麦 さとう 油	616	23.7	21.3
6	火	ごはん	○	いわしのしょうが煮 すき焼き風煮	牛乳 いわし 牛肉 焼きどうふ	にんじん しょうが たまねぎ はくさい 根深ねぎ	米 こんにゃく ふ さとう 油	635	24.6	23.4
7	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ みそけんちん汁 ぶどうゼリー	牛乳 ちくわ とり肉 とうふ 油あげ みそ 青のり粉	にんじん ねぎ ごぼう だいこん	米 天ぷら粉 さといも ぶどうゼリー 油	651	21.6	20.2
8	木	ごはん	○	こうやどうふの煮物 切り干し大根とかにかまの酢の物	牛乳 とり肉 かまぼこ こうやどうふ わかめ かにかまぼこ	にんじん たまねぎ えだまめ 切り干しだいこん きゅうり	米 じゃがいも さとう 油	601	25.0	16.0
9	金	ごはん	○	ハンバーグのきのこソース レタスと卵のスープ	牛乳 ベーコン たまご ハンバーグ(とり肉・ふた肉)	にんじん パセリ たまねぎ えのきだけ しめじ マッシュルーム レタス	米 さとう じゃがいも 油	607	22.5	20.1
13	火	ごはん	○	さばのゆすみそがけ ふしめん汁	牛乳 さば みそ とり肉 ちくわ	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ 干しいたけ ゆず果汁	米 さとう ふしめん 油	616	26.5	19.4
14	水	ごはん	○	あげぎょうざ 八宝菜	牛乳 ぎょうざ うすらたまご	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ はくさい	米 さとう でんぶん 油	633	21.3	24.6
15	木	食パン	○	さつまいも入りミネストローネ ツナとひじきのサラダ 大豆チョコ	牛乳 ベーコン ツナ ひじき	にんじん トマト たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン マカロニ さつまいも さとう 油 ごま 大豆チョコ	626	20.7	24.3
16	金	ごはん	○	とり肉のごまがらめ そくせきづけ なめこ汁	牛乳 とり肉 とうふ みそ 塩こんぶ	にんじん ねぎ しょうが きゅうり だいこん たまねぎ はくさい なめこ	米 さとう でんぶん 油 ごま	604	26.1	19.8
19	月	ごはん	○	ポテトオムレツ マーボーれんこん	牛乳 たまご ふた肉 みそ	ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ れんこん 干しいたけ グリンピース	米 さとう でんぶん じゃがいも 油	613	21.7	19.4
20	火	ごはん	○	ひじきと厚あげの煮物 野菜のごまドレッシングあえ	牛乳 ふた肉 厚あげ たまご ひじき	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ キャベツ もやし	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごま油 ごま	612	20.4	20.0
21	水	ごはん	○	白身魚のすだち風味 豆乳入りとん汁 すくすくチーズ	牛乳 メルルーサ ふた肉 とうふ 油あげ みそ 豆乳 チーズ	にんじん ねぎ すだち果汁 ごぼう だいこん はくさい	米 さとう でんぶん 油	632	27.0	21.8
22	木	ごはん	○	肉だんごのあますあん 野菜のみそいため	牛乳 肉だんご ふた肉 みそ	にんじん ビーマン にんにく たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんご	米 さとう 油	619	23.2	20.5
23	金	玄米ごはん	○	なるときんときカレー コールスローサラダ	牛乳 ふた肉 牛肉 ハム	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 玄米 さつまいも 油 カレールー ドレッシング	658	18.8	21.1
26	月	ごはん	○	さわらのあますあんかけ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 さわら ふた肉 大豆 さつまあげ	にんじん ビーマン さやいんげん たまねぎ ごぼう	米 さとう でんぶん こんにゃく 油 ごま油 ごま	624	26.7	17.2
27	火	キムタク ごはん	○	小松菜とはるさめのスープ フルーツミックス	牛乳 ふた肉 ベーコン とうふ	にんじん こまつな つぼづけ はくさいキムチ たまねぎ はくさい パイン もも	米 はるさめ でんぶん ゼリー ナタデココ ごま油 ごま	603	18.4	18.6
28	水	ごはん	○	じゃがいもととり肉のうま煮 いかときゅうりのうめあえ スイートポテト	牛乳 とり肉 厚あげ いか	にんじん チンゲンサイ たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり うめ	米 こんにゃく じゃがいも さとう スイートポテト 油	621	22.2	15.6
29	木	コッペパン (黒糖入り)	○	白身魚フライ ポイルキャベツ パンプキンポタージュ バックソース	牛乳 ホキ ベーコン	にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ たまねぎ しめじ	パン 油	612	22.3	22.1
30	金	麦ごはん	○	親子丼 れんこんの和風サラダ	牛乳 とり肉 かまぼこ たまご ツナ	にんじん ねぎ ブロッコリー 干しいたけ たまねぎ れんこん コーン	米 麦 さとう 油 ドレッシング	627	24.8	21.3
☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。							平均	624	23.0	20.5
行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。							基準量	650	21.1g～ 32.5g	14.4g～ 21.7g



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。