



令和8年度

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - 脂質 たんばく質 食塩相当量
2金	三色丼	○	だいがくいも なめこと白菜のみそ汁	ふたひき肉 大豆(国産) ★たまご 飲用牛乳 油揚げ 木綿豆腐 みそ 冷凍わかめ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 油 さつまいも 中ざら糖 水あめ 黒ごま	しょうが こまつな にんじん だいこん はくさい なめこ ねぎ	641 kcal 20.5 g 24.5 g 2.0 g
5月	ごはん わかめののんにく しょうゆ炒め	○	ししゃもの包み揚げ ハリハリあえ 肉豆腐	冷凍わかめ 飲用牛乳 ★ししゃも ロースハム 牛肉 焼き豆腐	精白米 粒麦 ごま油 三温糖 ★香巻きの皮 油 しらす	にんにく 切干だいこん キャベツ もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ はくさい えのきたけ ねぎ こまつな	632 kcal 23.9 g 25.1 g 2.4 g
6火	ヨーグルトトースト	○	ボークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ りんご	★ヨーグルト ★調理用牛乳 ★たまご 飲用牛乳 大豆(国産) ぶた肉 ツナ油漬	★国内産小麦粉食パン さとう ★発酵バター 油 じゃがいも 中ざら糖 ★小麦粉 白ごま 三温糖	玉葱 にんじん パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー ホールコーン ★りんご	595 kcal 25.1 g 24.5 g 2.6 g
7水	キムチ豆腐どんぶり	○	小松菜とまやしのナムル ねぎとわかめのスープ	牛肉 木綿豆腐 みそ 飲用牛乳 冷凍わかめ とり肉	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも	エリンギ 玉葱 にんじん はくさいキムチ漬け たけのこ水煮 ねぎ こまつな もやし ねぎ	625 kcal 26.3 g 22.2 g 2.8 g
8木	ごはん	○	さんまの松前煮 キャベツのごまあえ 眞沢山みそ汁 りんご	飲用牛乳 さんま筒切り 昆布 とり肉 油揚げ みそ	精白米 粒麦 三温糖 白ごま 油 こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん しめじ ねぎ ★りんご	577 kcal 22.1 g 22.9 g 1.9 g
9金	ハムとさつまいもの ピラフ	○	レバーのケチャップソースあえ コールスロー 小松菜とマカロニのスープ みかん	ロースハム 飲用牛乳 ぶたレバー とり肉	オリーブ油 精白米 粒麦 さつまいも 油 でん粉 三温糖 ★シェルマカロニ	玉葱 パセリ しょうが キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン セロリー かぼちゃ こまつな ★みかん	566 kcal 15.8 g 24.0 g 1.9 g
13火	ごはん	○	小松菜のたまご焼き キャベツとまやしの磯あえ あさりのみそ汁 ぶどう	飲用牛乳 とりひき肉 干ひじき ★たまご ツナ油漬 おかか もみのり 煮干し 油揚げ みそ ★あさり水煮 冷凍わかめ	精白米 粒麦 油 三温糖 白ごま じゃがいも	玉葱 こまつな にんじん キャベツ もやし 葉ねぎ ☆ぶどう	580 kcal 19.0 g 27.0 g 2.0 g
14水	野菜たっぷり みそラーメン	○	いかのピリ辛揚げ わかめのごまサラダ フルーツポンチ	ふたひき肉 大豆(国産) 煮干し みそ 飲用牛乳 ★イカ 冷凍わかめ	★蒸し中華めん 油 ★バター でん粉 油 三温糖 白ごま 白すりごま 練りごま さとう	ねぎ 玉葱 にんじん たけのこ水煮 ねぎ もやし ホールコーン こまつな キャベツ だいこん ☆パイン缶 ☆ぶどう缶 ★白桃缶 ★みかん缶 ☆レモン	566 kcal 20.9 g 27.4 g 2.7 g
15木	<世界の料理> ～カナダ～ メープルトースト	○	サーモンチャウダー ハムとキャベツのサラダ オレンジ	飲用牛乳 ベーコン とり肉 サケ 白いんげん豆 豆乳 ★調理用牛乳 ★粉チーズ ★生クリーム ロースハム	★国内産小麦粉食パン ★バター メープルシロップ グラニュー糖 油 じゃがいも コンスターチ さとう 三温糖	セロリー にんじん 玉葱 パセリ マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり ホールコーン こまつな ★オレンジ	564 kcal 24.2 g 24.0 g 2.0 g
16金	炊き寄せごはん	○	揚げ豆腐の肉みそかけ キャベツのおひたし 五目汁 みかん	油揚げ 飲用牛乳 木綿豆腐 ふたひき肉 みそ おかか とり肉	精白米 粒麦 油 さつまいも 三温糖 生むぎ麦 でん粉 ★小麦粉 油 つきこんにゃく じゃがいも	にんじん 干し椎茸 しめじ さやいんげん ねぎ キャベツ きゅうり こまつな だいこん えのきたけ ★みかん	610 kcal 21.3 g 24.6 g 2.6 g
19月	ごはん 大豆のカリカリ揚げ	○	さばのカレーしょうゆやき れんこんのみそいため 千切り野菜のかきたま汁	大豆(国産) 青のり 飲用牛乳 さば ぶた肉 みそ ★たまご	精白米 粒麦 でん粉 油 じゃがいも つきこんにゃく 三温糖 ごま油	しょうが にんじん れんこん だいこん たけのこ水煮 えのきたけ ねぎ こまつな	626 kcal 24.0 g 29.3 g 1.8 g
20火	マーボー豆腐丼	○	中華サラダ えのきたけの中華スープ	ふたひき肉 牛ひき肉 大豆(国産) 赤みそ 木綿豆腐 飲用牛乳 ロースハム とり肉	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ 白ごま じゃがいも	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん たけのこ水煮 玉葱 ねぎ きゅうり もやし えのきたけ こまつな	594 kcal 19.1 g 23.8 g 2.5 g
21水	セルフフィッシュ バーガー	○	カラフルサラダ(パ'パ'り入) ABCマカロニのスープ オレンジ	しいら(白身魚) 飲用牛乳 ツナ油漬 とり肉	★国内産小麦粉食パン ★小麦粉 ★パン粉 油 三温糖 白ごま オリーブ油 ★アルファベットマカロニ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 赤パプリカ 玉葱 しめじ こまつな ★オレンジ	557 kcal 25.5 g 27.1 g 2.2 g
22木	<ローリング ストック給食> ごはん	○	かつおの果煮 切干大根のあえもの じゃがいものみそ汁 ぶどう	飲用牛乳 かつお 冷凍わかめ 油揚げ みそ	精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖 白ごま ごま油 さとう じゃがいも	切干だいこん だいこん キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 ねぎ こまつな ☆マスカット	566 kcal 16.5 g 26.4 g 1.8 g
23金	栗ごはん	○	さけの塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のおひたし のっぺい汁 みかん	飲用牛乳 サケ みそ おかか ぶた肉 生揚げ 冷凍わかめ	精白米 もち米 生むぎ麦 三温糖 白ごま ごま油 こんにゃく さといも でん粉 ★あらびき	キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ ★みかん	569 kcal 17.7 g 26.3 g 2.1 g
26月	<お誕生日給食> チリビーンズライス	○	大根のサラダ スイートパンプキン	豚ひき肉 大豆(国産) 飲用牛乳 ツナ油漬 ちりめんじゃこ 豆乳 ★生クリーム	精白米 粒麦 ★バター 油 さとう 三温糖 白ごま さつまいも	玉葱 にんじん エリンギ トマトジュース だいこん こまつな キャベツ かぼちゃ	644 kcal 21.8 g 23.1 g 2.1 g
27火	<長野県郷土料理> ごはん 手作りなめだけ(みそ)	○	とりの山賊焼き 白菜のごま酢あえ 大平汁(おおひらじる)	赤みそ 飲用牛乳 とり肉 焼きちくわ 油揚げ 木綿豆腐	精白米 粒麦 三温糖 さとう でん粉 油 白ごま さといも	えのきたけ ねぎ にんじん ★りんご こまつな はくさい もやし ごぼう だいこん	565 kcal 20.5 g 22.7 g 2.2 g
28水	ごはん ホイコーロー	○	アミ-カ 粟米湯 バナナ	飲用牛乳 ぶた肩肉 赤みそ とり肉 ★たまご	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ ビーマン たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ クリームコーン ホールコーン こねぎ こまつな ★バナナ	584 kcal 17.3 g 22.6 g 2.5 g
29木	南小岩ベーカリー 手作りアップル ブレッド	○	秋の味覚シチュー 豆と野菜のサラダ ぶどう	飲用牛乳 とり肉 ベーコン ★調理用牛乳 豆乳 レンズ豆 ★生クリーム 金時豆 ツナ油漬	★強力粉 さとう ★小麦粉 油 グラニュー糖 さつまいも ★バター むし栗 三温糖	★りんご缶 ☆干しぶどう 玉ねぎ パセリ にんじん しめじ こまつな キャベツ だいこん きゅうり ホールコーン えだまめ ☆ぶどう	626 kcal 19.8 g 22.1 g 2.0 g
30金	肉うどん	○	きびなごのからあげ にんじんのあえもの みかん	ぶた肉 牛肉 油揚げ 飲用牛乳 ★わかさぎ ツナ油漬 ちりめんじゃこ	油 さとう ★冷凍うどん 油 でん粉 三温糖 白ごま	干し椎茸 しめじ にんじん はくさい 玉ねぎ ねぎ こまつな もやし ★ゆず果汁 ★みかん	556 kcal 25.0 g 27.1 g 2.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。

～今月の献立より～

<実りの秋、収穫の秋を迎えます。栗、さつまいも、ぶどうなど、旬の食材をたくさん使っています。>

☆15日は世界の料理から「カナダ」です。カナダはメープルシロップの生産量が世界一です。カナダではメイン料理からデザートまで幅広く使われています。

☆22日はローリングストック給食です。ご家庭でも賞味期限間際の物はありませんか？ぜひ見直してみてください。

☆26日はお誕生日給食です。10月生まれのみなさん、おめでとうございます。かぼちゃとさつまいもを使った「スイートパンプキン」を作ります。

☆27日は長野県の郷土料理です。「大平汁」は、「大いなる大地」を意味し、大地の恵みである野菜を集めて煮込んだものと言われています。

☆29日は南小岩ベーカリーです。今月はりんごとレーズンをシナモンで煮込んだフィリングをのせて焼き上げます。

10月
平均

24.8 g
21.3 g
2.2 g