



令和8年度

10月の献立表

平井南小学校



日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
2金	平井南べーカリー 手作りフォカッチャ	○	秋のシチュー こまつなガーリックソテー なし	とり肉 レンズまめ 牛乳 豆乳 生クリーム ベーコン	強力粉 さとう 油 オリーブ油 米粉 バター さつまいも	にんじん たまねぎ しめじ はくさい かぼちゃ にんにく ホールコーン キャベツ こまつな なし	パン酵母 塩 こしょう だしーとりがら	587 kcal 22.3 g 1.9 g
5月	10/4は「104」で「いわしの日」 エコふりかけごはん	○	いわしのパンこやき ごま和え キャベツのかきたま汁	おかか しらす いわし こなチーズ とうふ ★たまご	米 麦 白ごま マヨネーズ(卵不使用) パン粉 さとう 白すりごま	パセリ こまつな にんじん もやし えのき たまねぎ キャベツ	しょうゆ みりん 塩 こしょう 白ワイン カレー粉 バジル粉 だしーかつお節	594 kcal 29.8 g 2.1 g
6火	ツナとこんぶのごはん	○	あげだしとうふ 切干大根のもの じゃがいものみそ汁	ツナ こんぶ 油あげ とうふ 白みそ 赤みそ	米 麦 ごま油 三温糖 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも	しょうが 切干しだいこん にんじん 干しいたけ たまねぎ えのき もやし こまつな	しょうゆ みりん 酒 だしーかつお節	640 kcal 27.7 g 2.5 g
7水	えびクリームライス ローリングストック給食	○	ミニとうふナゲット フルーツポンチ	ベーコン ★エビ 牛乳 豆乳 とうふ とりひき肉 こなかんてん	米 油 米粉 バター でん粉 さとう	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう バイン缶 ★りんご みかん缶	塩 パプリカ粉 こしょう 白ワイン 薄口しょうゆ だしーとりがら	551 kcal 20.4 g 1.4 g
8木	給食で日本の味めぐり! ごはん 郷土料理(岐阜県)	○	けいちゃん すったて汁 みかん	とり肉 赤みそ ぶた肉 大豆 とうふ	米 麦 油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ピーマン ごぼう だいこん きくらげ ねぎ こまつな みかん	酒 しょうゆ 塩 薄口しょうゆ だしー昆布 かつお節	563 kcal 25.5 g 2.4 g
9金	10/10は「目の愛護デー」 スパゲティ ミートソース 目のあいごてーにちなんだ献立	○	かぼちゃのサラダ ブルーベリーヨーグルト	ぶたひき肉 ぶたレバー 大豆 レンズまめ ツナ ヨーグルト	スパゲッティ 油 さとう	しょうが にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト缶 マヨネーズ(水煮) キャベツ きゅうり かぼちゃ ★バナナ ブルーベリー ヨーグルト	塩 赤ワイン ナツメグ ケチャップ こしょう ウスターソース 酢 チリパウダー	600 kcal 27.2 g 2.4 g
13火	ごはん	○	とうふのまさごあげ れんこんのきんぴら あさりのすまし汁	とうふ とりひき肉 ぶたひき肉 あさり わかめ	米 麦 三温糖 でん粉 油 さとう ごま油 しらたき 白ごま じゃがいも	にんじん 干しいたけ たまねぎ れんこん ごぼう えのき ねぎ	しょうゆ 塩 みりん 薄口しょうゆ 酒 だしー昆布	549 kcal 20.3 g 2.0 g
14水	ペッパーポークランチ 体育大会応援献立	○	スタミナサラダ はちみつホットク	ぶた肉 わかめ	米 麦 バター 油 ラード ごま油 でん粉 じゃがいも はるさめ 白ごま 米粉 白玉粉 はちみつ 黒さとう	にんにく こねぎ たまねぎ しめじ ホールコーン にんじん きゅうり もやし しょうが	こしょう しょうゆ 塩 みりん 酒 酢 パン酵母	580 kcal 19.8 g 1.7 g
15木	ごはん	○	さけのゆうあんやき 小松菜のあえもの みそけんちん汁	サケ 油あげ おかか ぶた肉 生あげ 赤みそ	米 麦 さとう ごま油 こんにやく さつまいも	こまつな にんじん もやし えのき ごぼう だいこん ねぎ	酒 みりん しょうゆ だしーかつお節	549 kcal 26.9 g 1.5 g
16金	みそラーメン かみかみ献立	○	イカとポテトのかりんあげ はるさめサラダ	ぶたひき肉 赤みそ ★イカ 青大豆	ちゅうかめん 油 ラード ごま油 でん粉 じゃがいも はるさめ さとう 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン もやし ほうれんそう ねぎ しょうが	一味とうがらし 塩 豆板醤 こしょう しょうゆ 酒 酢 だしーとりがら とんこつ	549 kcal 25.4 g 2.5 g
19月	新米ごはん	○	レバーといかのちゅうかいため わかめとたまごのスープ みかん	ぶたレバー ★イカ なたと ★たまご わかめ	米 でん粉 上新粉 油 ごま油 さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら もやし はくさい みかん	しょうゆ 塩 こしょう だしーとりがら	578 kcal 26.8 g 2.5 g
20火	新米ごはん	○	さばのみそに 小松菜のごまおかか和え さわにわん	サバ 赤みそ 大豆 おかか ぶた肉	米 三温糖 白すりごま 油 こんにやく	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう だしー昆布 かつお節	553 kcal 26.8 g 1.8 g
21水	新米ごはん	○	すきやき風にこみ いそべ和え かき	ぶた肉 とうふ のり しらす	米 油 しらたき 三温糖	ごぼう 干しいたけ たまねぎ にんじん えのき はくさい ねぎ みずな こまつな もやし かき	塩 しょうゆ みりん	552 kcal 23.8 g 1.9 g
22木	手作りりんごジャムサンド	○	ホキとじゃがいもの フロバンス風ソース ABCスープ	ホキ ベーコン 大豆	食パン さとう でん粉 コーンスターチ 油 じゃがいも オリーブ油 アルファベットマカロニ	★りんご レモン にんにく セロリー たまねぎ トマト缶 しめじ にんじん キャベツ バジル	塩 こしょう 白ワイン しょうゆ ケチャップ だしーとりがら	546 kcal 24.1 g 2.5 g
23金	十五夜の次に月がきれい! くり五目ごはん 行事食(十三夜)	○	ししゃものからあげ かきたま汁 お月さまスイートポテト	ぶたひき肉 油あげ ししゃも ★たまご 生クリーム 牛乳	米 油 しらたき バター 三温糖 くり でん粉 上新粉 じゃがいも さつまいも さとう	にんじん しょうが たまねぎ えのき ねぎ こまつな	みりん 酒 しょうゆ 塩 薄口しょうゆ パニラエッセンス だしーかつお節	620 kcal 27.0 g 2.3 g
26月	給食で世界の味めぐり! バリエア 世界の料理(バリエア)	○	トルティージャ (スペイン風オムレツ) マカロニスープ	とり肉 ★イカ あさり ★たまご ウィンナー 大豆	米 オリーブ油 じゃがいも マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ほうれんそう キャベツ	塩 ターメリック こしょう 白ワイン パセリ だしーとりがら	549 kcal 25.6 g 2.6 g
27火	ごはん わかめのジュージュ	○	手作りさつまあげ もやしのしおこんぶ和え ぶた肉のとうにゅうごまみそ汁	わかめ おかか とうふ たらすり身 しおこんぶ ぶた肉 白みそ 赤みそ 豆乳	米 麦 ごま油 白ごま 三温糖 でん粉 油 さつまいも ねりごま 白すりごま	ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん しょうが キャベツ もやし こまつな	しょうゆ 塩 みりん だしー煮干し	566 kcal 23.3 g 2.2 g
28水	ねぎしおぶた丼	○	いももち 根菜汁	ぶた肉	米 麦 油 でん粉 白ごま じゃがいも ごま油 こんにやく	にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ にら レモン ごぼう しめじ だいこん こまつな	酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ みりん だしーかつお節	565 kcal 21.4 g 2.1 g
29木	ごはん	○	家常豆腐(ジャーチャンドウフ) ちゅうか風たまごスープ バナナ	ぶた肉 生あげ 赤みそ ★たまご	米 麦 ごま油 さとう でん粉 白すりごま じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ(水煮) ねぎ キャベツ もやし こまつな ホールコーン こねぎ クリームコーン ★バナナ	豆板醤 しょうゆ 酒 塩 こしょう だしーとりがら	565 kcal 23.8 g 2.4 g
30金	手作りナン	○	バターチキンカレー むらさきキャベツのサラダ りんご	とり肉 ヨーグルト レンズまめ 生クリーム ツナ	強力粉 はちみつ オリーブ油 小麦粉 油 バター 三温糖 じゃがいも 米粉	たまねぎ にんにく しょうが トマト缶 キャベツ かぼちゃ ホールコーン ★りんご	パン酵母 塩 カレー粉 タンドール ターメリック ケチャップ こしょう 中濃ソース バジル粉 ガラムマサラ 酢 だしーとりがら	565 kcal 22.4 g 2.3 g

今月の平均栄養価 エネルギー:571kcal たんぱく質:24.5g 食塩相当量:2.2g

今月の給食目標 好き嫌いしないで食べましょう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。