

石井町立学校給食センター

令和8年 10月 学校給食予定献立表

日	よう日	こんだてめい		しょくひんめい			
				赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1人 kcal
1	木	ごはん	牛乳 ひき肉と野菜のチャプチェ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 ほぐしささみ わかめ	にんじん たまねぎ こまつな にら にんにく しょうが だいこん キャベツ	米 マロニー 油 さとう ごま油 塩中華ドレッシング	604
2	金	ごはん	焼きさばのみぞれかけ さつまいもの磯煮 おひたし	牛乳 さば とり肉 ひじき	だいこん たまねぎ もやし にんじん こんにゃく さやいんげん こまつな	米 さとう さつまいも 油	645
5	月	ごはん	かぼちゃの煮物 だいこんとツナのあえもの	牛乳 とり肉 厚揚げ さつま揚げ ツナ	たまねぎ にんじん かぼちゃ こんにゃく さやいんげん だいこん こまつな にんにく	米 油 さとう	595
6	火	ごはん	さんまの甘露煮 うま煮 はくさいの塩昆布あえ	牛乳 さんまの甘露煮 ぶた肉 塩昆布	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい	米 じゃがいも 油 さとう	662
7	水	ごはん	コロツケ ペペロンブロッコリー マカロニスープ	牛乳 ウインナー	ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ キャベツ こまつな	米 コロツケ 油 マカロニ	633
8	木	ごはん	マーボー丼 春雨の酢の物	牛乳 豆腐 ぶた肉 粒状大豆たん白 みそ わかめ ほぐしささみ	ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース にんにく しょうが こまつな きゅうり	米 油 さとう でんぶん マロニー ごま油 ごま	633
9	金	麦ごはん	きのこのチキンカレー じゃこサラダ	牛乳 とり肉 ちりめん	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えだまめ すりおろしりんご キャベツ こまつな	米 おおむぎ 油 じゃがいも カレールウ 野菜いっぱいたまねぎドレッシング	598
13	火	いもごはん	揚げメルルーサのすだち風味 なめこのみそ汁	牛乳 わかめご飯の素 メルルーサ 豆腐 油揚げ みそ	すだち酢 にんじん たまねぎ だいこん こまつな なめこ	米 さつまいも でんぶん 油 さとう	600
14	水	ごはん	厚揚げとキャベツのホイコーロー 焼きぎょうざ	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ ぎょうざ	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが	米 油 さとう	627
15	木	ごはん	とり肉とこんにゃくのみそ煮 ゆず酢あえ	牛乳 とり肉 さつま揚げ みそ ちりめん	たけのこ こんにゃく にんじん えだまめ しょうが キャベツ こまつな ゆず酢	米 じゃがいも 油 さとう	590
16	金	ごはん	切り干しそぼろ丼 むぎたま汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 たまご	切り干しだいこん たまねぎ にんじん えだまめ しょうが えのきたけ ねぎ	米 ごま油 さとう ごま おおむぎ	654
19	月	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ほうれんそうとしめじのおひたし	牛乳 とり肉 ぶた肉 いか 味かつお	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが ほうれんそう キャベツ しめじ	米 油 じゃがいも さとう	597
20	火	ごはん	ホキフライ ポイルキャベツ パックスソース さつま汁	牛乳 ホキフライ 油揚げ みそ	キャベツ にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ごぼう こまつな	米 油 さつまいも	605
21	水	ごはん	焼肉風野菜炒め えびしゅうまい	牛乳 ぶた肉 いか みそ えびしゅうまい	キャベツ にんじん ビーマン もやし たまねぎ にんにく すりおろしりんご	米 油 さとう	599
22	木	少なめゆかり ごはん	わかめ肉うどん 枝豆とごぼうのサラダ	牛乳 ぶた肉 わかめ	赤しそ たまねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ えだまめ キャベツ コーン ごぼう	米 うどん さとう 油 香りごまドレッシング	631
23	金	麦ごはん	ハヤシライス 豆乳ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 豆乳ゼリー	にんにく たまねぎ にんじん みかん パインアップル もも	米 おおむぎ 油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース さとう	624
26	月	ごはん	とり肉のさっぱり煮 れんこんサラダ けんちん汁	牛乳 とり肉 ひじき ツナ 豆腐 ちくわ 油揚げ	しょうが にんにく れんこん キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	米 さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油	645
27	火	ごはん	ハンバーグゆずおろしソース 野菜のあえもの きんぴらごぼう	牛乳 ハンバーグ ぶた肉	だいこん ゆず酢 こまつな もやし ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	米 さとう 油 ごま油 ごま 野菜いっぱい和風ドレッシング	660
28	水	ごはん	から揚げと根菜の甘辛 かきたま汁	牛乳 とり肉 豆腐 たまご	しょうが れんこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 でんぶん さつまいも 油 さとう	672
29	木	ごはん	さわらの塩焼き ひじきとがんもの炒め煮 キャベツのごまあえ	牛乳 さわら ひじき がんもどき 大豆 とり肉	にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ	米 油 さとう ごま	627
30	金	チキン ライス	かぼちゃのシチュー 野菜サラダ	牛乳 とり肉 ウインナー 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース かぼちゃ ほうれんそう キャベツ ブロッコリー コーン	米 油 ベシヤメルソース イタリアンドレッシング	617

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◎魚を使用した献立には、骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。

◎国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用して、今年度の食材調達に係る物価高騰分を支援します。

(小学校
中学年基準)