

令和8年度

10月の献立予定表

鮫川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材		緑の食材		黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み など
		主 ^{おも} に体をつくる		主 ^{おも} に体の調子を整える		主 ^{おも} にエネルギーのもとになる		※上から小学校(中学年)・中学校					
1 (木)	パインパン 牛乳 鶏肉のレモンソース グリーンサラダ アルファベットスープ	牛乳	鶏肉	パイン	きゅうり	コッペパン	でんぷん	669	27.6	24.2	320	2.5	
		ツナ		キャベツ	ブロッコリー	あぶら	さとう	814	33.3	28.6	346	3.2	
2 (金)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 五目きんぴら 玉ねぎのみそ汁	牛乳	さわら	ごぼう	にんじん	ごはん	さとう	607	25.7	16.3	290	1.9	
		鶏肉	みそ	こんにゃく	インゲン	ごま油	じゃがいも	773	31.2	18.6	306	2.3	
5 (月)	ツナごはん 牛乳 豆腐ナゲット (1人2コ) おかかあえ なめこ汁	牛乳	ツナ	にんじん	インゲン	ごはん	さとう	647	24.5	26.0	321	2.5	
		豆腐ナゲット	大豆	枝豆	白菜	あぶら	じゃがいも	804	29.3	29.0	342	3.1	
6 (火)	「セレクト給食 ～自分の体にあった主菜を選ぼう～」 ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き or キャベツメンチカツ・バックソース 和風サラダ さつまい	＜豚のしょうが焼きを選んだ人＞		コーン	キャベツ	ごはん	さとう	627	25.9	19.4	310	2.0	
		牛乳	豚肉	もやし	にんじん	和風ドレッシング		804	31.3	22.1	330	2.2	
		豆腐	みそ	きゅうり	大根	さつまいも		630	20.5	19.1	315	1.9	
		牛乳	キャベツメンチ	もやし	にんじん	和風ドレッシング	あぶら	812	24.5	23.8	340	2.4	
7 (水)	ソフト麺 牛乳 糸かまサラダ カレー南蛮汁 オレンジ	牛乳	糸かまぼこ	きゅうり	キャベツ	ソフト麺	あぶら	621	24.6	17.4	332	2.6	
		鶏肉		にんじん	玉ねぎ	青じそドレッシング		818	31.6	20.2	364	3.2	
8 (木)	「かみかみ献立」 ごはん 牛乳 さけの三味焼き 筑前煮 すまし汁	牛乳	さけ	小ねぎ	にんじん	ごはん	さとう	625	29.3	16.4	317	2.0	古小6年生 (鮫小2年生 和食マナー給食)
		みそ	鶏肉	ごぼう	干しいたけ	ごま	あぶら	790	35.7	18.7	340	2.5	
9 (金)	「10月10日は“目の愛護デー” ～目に良い食べ物～」 ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き なすのみそ炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳	鶏肉	ねぎ	なす	ごはん	さとう	629	28.9	17.1	29	2.0	古小6年生
		豚肉	みそ	ピーマン	にんじん	ごま油		792	34.7	19.3	306	2.5	
13 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのみそがらめ ゆかりあえ もやしのみそ汁	牛乳	鶏肉	キャベツ	きゅうり	ごはん	でんぷん	604	28.6	15.9	375	2.3	古小
		大豆	豆腐	にんじん	ゆかり	あぶら	さとう	793	35.0	18.0	411	2.8	
14 (水)	ビビンバ丼 (ごはん) 牛乳 野菜のナムル ワンタンスープ	牛乳	豚肉	ほうれん草	もやし	ごはん	あぶら	604	25.5	16.3	350	2.2	
		錦糸卵	大豆	ぜんまい	にんじん	ごま	さとう	781	31.7	19.0	383	2.7	
15 (木)	コロッケパン (丸パン、手作りコロッケ、バックソース) 牛乳 キャベツサラダ チンゲン菜スープ	牛乳	豚肉	玉ねぎ	キャベツ	丸パン	じゃがいも	624	23.7	22.2	322	2.4	鮫小 古中
		おから	たまご	きゅうり	にんじん	小麦粉	パン粉	783	29.1	27.5	349	3.0	
16 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳	ハンバーグ	玉ねぎ	しめじ	ごはん	さとう	599	23.2	18.7	315	2.1	
		鶏肉		キャベツ	コーン	コールスロードレッシング		802	29.4	22.3	339	2.6	
19 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のおろしソース ごまあえ ほうれん草のみそ汁	牛乳	豚肉	大根	玉ねぎ	ごはん	でんぷん	612	27.1	21.2	321	1.9	鮫中
		油揚げ	みそ	しめじ	キャベツ	小麦粉	さとう	803	33.2	24.4	347	2.4	
20 (火)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 かおりあえ わかめのみそ汁	牛乳	さんま	ほうれん草	もやし	ごはん	あぶら	608	25.0	20.3	333	2.1	
		錦糸卵	のり	にんじん	白菜	でんぷん		803	31.0	23.8	362	2.6	
21 (水)	おにぎりの日 牛乳 鶏の照り焼き 沢庵のポリポリサラダ けんちん汁 	牛乳	鶏肉	沢庵	もやし	ごはん	さとう	600	26.2	15.4	316	2.1	
		豆腐	みそ	キャベツ	きゅうり	ごま	さといも	783	31.8	17.3	340	2.5	
22 (木)	米粉パン 牛乳 肉団子 (1人2コ) カラフルソテー コーンポタージュ	牛乳	肉団子	キャベツ	インゲン	米粉パン	バター	650	28.5	21.9	342	2.8	(鮫小5年生 バイキング給食)
		ウインナー		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	ポタージュルー	783	34.0	25.0	372	3.5	
23 (金)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきサラダ 青菜のみそ汁	牛乳	さば	キャベツ	にんじん	ごはん	さとう	628	24.5	23.3	310	2.1	
		みそ	ひじき	もやし	コーン	ごま油		795	29.6	27.2	331	2.6	
26 (月)	ごはん 牛乳 いかのチリソース 中華和え 春雨スープ	牛乳	いか	ねぎ	キャベツ	ごはん	小麦粉	615	25.2	15.5	277	2.1	鮫小
		ツナ	ベーコン	もやし	きゅうり	あぶら	さとう	775	30.1	17.3	290	2.6	
27 (火)	ごはん 牛乳 さけのみそ焼き 厚揚げのみそ炒め じゃがいものみそ汁	牛乳	さけ	キャベツ	玉ねぎ	ごはん	あぶら	628	30.8	19.5	368	2.0	
		豚肉	生揚げ	インゲン	干しいたけ	じゃがいも		795	37.5	22.5	404	2.4	
28 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎみそ焼き 野菜のごまサラダ かき玉汁	牛乳	鶏肉	ねぎ	キャベツ	ごはん	ごま油	589	28.9	17.6	339	1.9	古中
		みそ	豆腐	もやし	にんじん	さとう	ごま	785	35.5	20.4	370	2.4	
29 (木)	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン 白身魚のピザ焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳	ホキ	玉ねぎ	ピーマン	コッペパン	あぶら	631	25.5	24.9	379	2.2	鮫中 古中1年生
		チーズ		コーン	トマト缶	いちご&マーガリン		791	33.2	30.1	482	3.1	
30 (金)	秋の味覚カレー (ごはん) 牛乳 海藻サラダ スマイルゼリー (梨味)	牛乳	わかめ	キャベツ	にんじん	ごはん	さとう	657	18.9	19.1	335	2.2	
		茎わかめ	鶏肉	大根	コーン	ごま油	あぶら	824	22.7	22.0	352	2.7	

給食一口メモ		今月の地場産品 (予定)		今月の平均栄養価 充足率 (%)		
今月6日(火)は、主菜を選ぶ「セレクト給食」です。「豚肉のしょうが焼き」と「キャベツメンチカツ」、みなさんはどちらを選びましたか？それから、8日(木)は「かみかみ献立」です。よくかんで食べましょう。毎年10月10日は「目の愛護デー」です。そこで、9日(金)の献立は、「目の愛護デー」にちなんで、目に良いとされている食材を使った献立にしました。視力低下を防ぐ働きのあるベータカロチンが含まれる“かぼちゃ”などを取り入れた献立です。21日(水)は、「おにぎりの日」です。忘れずに持参しましょう。今月も、しっかり食べて元気に過ごしましょう。		こめ、米粉、みそ、とうふ、油揚げ、じゃがいも、キャベツ、小松菜、インゲン			小学校	中学校
		10月の旬の食材		エネルギー kcal	622	794
		なす、チンゲン菜、ピーマン、さつまいも		たんぱく質 g	26.0	31.8
				脂質 g	19.5	22.6
				カルシウム mg	316	355
				塩分 g	2.2	2.7