



令和8年10月

給食献立予定表

高森中央小学校 共同調理場

日	曜	献立名	熱や力のもとになる	血や肉や骨になる	体の調子をととのえる	小 13才~(kcal) たんぱく質(g)	中 13才~(kcal) たんぱく質(g)
1	木	ココア揚げパン 牛乳 鶏肉とひよこ豆のトマト煮 ヨーグルトドレッシングサラダ	パン 砂糖 じゃが芋 油 ノイグ マネー	鶏肉 ロースハム きなこ ひよこ豆 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり トマト缶 ブロッコリー トマト缶	697 27.8	874 35.0
2	金	麦ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐) さんまのみぞれ煮 ひじきの炒め煮	米 麦 砂糖 油	豆腐 さんまみぞれ煮 油揚げ みさを大豆 さつま揚げ 牛乳 わかめ ひじき	たまねぎ しらたき しいたけ 人参 ねぎ さやいんげん	620 24.4	730 27.7
5	月	麦ごはん 牛乳 中華スープ 春雨とたまごの炒め物 ごま和え	米 麦 砂糖 緑豆はるさめ ごま油 油 ごま	ベーコン 豚肉 鶏卵 鶏ささみ 牛乳	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ きくらげ キャベツ 人参 青ピーマン にら ねぎ	580 21.6	710 26.1
6	火	焼き鳥丼 牛乳 せんべい汁 レモンゼリー	米 麦 砂糖 かやきせんべい ノイグ リー 油	鶏肉 牛乳	たまねぎ エリンギ 大根 しょうが ごぼう しいたけ 小松菜 人参 ねぎ	628 23.5	755 27.8
7	水	麦ごはん(小) 牛乳 親子うどん ひじきしゅうまい カリフラワーのカレーマヨサラダ	米 うどん麺 片栗粉 ノイグ マネー	鶏肉 鶏卵 ツナ かまぼこ 牛乳 ひじきしゅうまい	たまねぎ しいたけ カリフラワー 青ピーマン 人参 ねぎ	582 23.8	711 29.5
8	木	麦ごはん 牛乳 大根のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 大学芋	米 麦 砂糖 さつま芋 水あめ 油 黒ごま	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ	えのきたけ 大根 しょうが たまねぎ 人参 ねぎ	702 22.2	865 26.8
9	金	ブルーベリーケーキ 牛乳 マカロニのクリーム煮 にんじんサラダ	ホーホーキックス ジャが芋 米粉 マカロニ 砂糖 バター 油 料理油	鶏肉 ツナ 鶏卵 牛乳 ヨーグルト チーズ	ブルーベリー たまねぎ しめじ レモン汁 ブロッコリー 人参	579 22.8	714 27.8
10月10日 ~ 10月14日 秋休み							
15	木	ビーフカレーライス 牛乳 海藻サラダ りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま	牛肉 海藻ミックス 牛乳 チーズ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり 人参	709 21.8	847 25.8
16	金	白ごはん 牛乳 かむかむ豚汁 鮭の南蛮漬 黒糖ビーンズ	米 砂糖 黒砂糖 ジャが芋 油 ごま	豚肉 豆腐 いり大豆 鮭 牛乳 茎わかめ	しょうが 大根 ごぼう たまねぎ こんにゃく 人参 ねぎ 青ピーマン	676 33.0	815 39.6
19	月	セルフ文楽飯 牛乳 いちよう葉汁 もやしとにらのナムル	米 砂糖 里芋 油 ごま油 ごま	鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳 しらす	しいたけ ごぼう 大根 枝豆 もやし 人参 ねぎ にら 山菜ミックス	593 23.5	713 28.3
20	火	麦ごはん 牛乳 トックスープ 小松菜とがんもの煮物 手作りひじきふりかけ	米 麦 砂糖 とつく ごま油 油 ごま	豆腐 がんもどき かつお節 豚肉 牛乳 ちりめん ひじき	たまねぎ しめじ 白菜キムチ しょうが しいたけ ゆかり 人参 ねぎ こまつな 白菜	613 25.5	753 30.7
21	水	麦ごはん 牛乳 じゃが芋のみそ汁 さばの生姜煮 梅かつお和え	米 麦 砂糖 じゃが芋	油揚げ かつお節 さば生姜煮 牛乳 わかめ	たまねぎ キャベツ 青ピーマン ねぎ ねり梅	605 22.7	710 25.6
22	木	セルフフィッシュバーガー (ホキフライ、ごぼうサラダ) 牛乳 ミネストローネ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ 油 ノイグ マネー	ベーコン ツナ ホキフライ 牛乳 チーズ	たまねぎ キャベツ セロリ ごぼう きゅうり 人参 トマト缶 コーン缶	654 25.7	819 31.5
23	金	鶏飯 牛乳 コロコロ豆のカラフルサラダ 青うめゼリー	米 麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 青うめゼリー アーモンド ノイグ マネー	鶏肉 鶏卵 ロースハム 大福豆 金時豆 大豆 牛乳 ヨーグルト	しいたけ きゅうり 人参 ねぎ 大根漬	663 22.6	807 27.4
26	月	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 ししゃもの香味焼き れんこんのきんぴら	米 麦 砂糖 里芋 ごま油 料理油 ごま	しぼり豆腐 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 牛乳 ししゃも	しめじ ごぼう れんこん こんにゃく 人参 ねぎ	607 23.9	746 28.9
27	火	白ごはん 牛乳 豆乳スープ きのこハンバーグ(てりやき) ポテトサラダ	米 砂糖 片栗粉 ジャが芋 バター 油 ノイグ マネー	ハンバーグ ロースハム ベーコン 牛乳 豆乳	たまねぎ 白菜 コーン缶 きゅうり えのきたけ 人参 しめじ	718 24.6	887 30.2
28	水	南関揚げ丼 牛乳 アーモンド和え りんご缶	米 麦 砂糖 片栗粉 アーモンド	鶏肉 かまぼこ 南関揚げ 牛乳	たまねぎ しいたけ りんご缶 キャベツ 人参 ねぎ 小松菜	678 25.1	824 30.4
29	木	麦ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ちくわの二色揚げ 切干太根のごま酢和え	米 麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 小麦粉 油 ごま ごま油	竹輪 油揚げ 牛乳 わかめ 青のり	たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ ねぎ 人参 切り干し大根	639 20.1	780 23.5
30	金	ハヤシライス 牛乳 キャベツのマリネサラダ かぼちゃケーキ	米 麦 砂糖 ホーホーキックス 料理油 バター	牛肉 ロースハム 牛乳 ヨーグルト チーズ	たまねぎ しめじ レモン汁 キャベツ きゅうり 枝豆 南瓜 人参 トマト缶	839 24.6	994 29.3

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください

