

令和8年10月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画(月目標) 実りの秋を見つけ、味わって食べよう

NO.	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		小学校(中)
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	エネルギー(kcal)
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	たんぱく質(g)
1	えびカツバーガー(えびカツ・キャベツ) 牛乳 野菜スープ	米粉パン じゃがいも	油 サラダ油	えびカツ ベーコン	牛乳	にんじん・こまつな	キャベツ・たまねぎ とうもろこし	601
								26.5
2	ごはん 牛乳 若どりのねぎ塩焼き だまこ汁	精白米 だまこ餅	サラダ油	若どり 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	根深ねぎ・しょうが だいこん・たまねぎ しめじ	594
								22.9
3	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのごまだれあえ	精白米 じゃがいも・黒砂糖 でん粉・上白糖	ごま油 いりごま	豚肉・厚あげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きくらげ・しょうが もやし・キャベツ	590
								23.6
4	ミートソースめん 牛乳 冬瓜サラダ	ソフトめん 上白糖	ハヤシルウ サラダ油	牛肉・豚肉 大豆	牛乳	にんじん・トマト トマトケチャップ	たまねぎ・エリンギ 冬瓜シロップ漬け キャベツ	647
								27.7
5	ごはん 牛乳 ままかりの三杯酢 うの花いり みそ汁	精白米 上白糖 じゃがいも	油 サラダ油	おから・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 ままかり	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・たまねぎ はくさい・根深ねぎ	594
								22.7
6	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム 白身魚のチーズ焼き レタスのスープ	米粉パン ブルーベリージャム じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	ホキ ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	にんじん	たまねぎ・レタス	602
								29.3
7	親子丼 牛乳 おかかあえ	精白米・麦 上白糖		若どり・卵 ちくわ・高野豆腐 花かつお	牛乳	にんじん・みつば	たまねぎ もやし・キャベツ	598
								26.9
8	ごはん 牛乳 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め 春雨スープ 杏仁豆腐	精白米 上白糖・でん粉 緑豆春雨・じゃがいも フルーツ杏仁風プリン	ごま油	豚肉 焼豚	牛乳	ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ・もやし	602
								22.5
9	かやくうどん 牛乳 お好み豆	うどん さつまいも・上白糖	ごま油 油	若どり・かまぼこ いり大豆	昆布 牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう えのきたけ・根深ねぎ	617
								23.6
10	ごはん 牛乳 キムチ煮 ナムル	精白米 じゃがいも 上白糖	ごま油 いりごま	豚肉・さつまあげ 厚あげ・中みそ	牛乳	にんじん・青にら チンゲンサイ	はくさい・白菜キムチ にんにく・もやし	596
								25.1
11	レーズンパン 牛乳 あじのカレームニエル ベーコンスープ	レーズンパン 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	あじ ベーコン	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	586
								28.2
12	ごはん 牛乳 酢豚 華風あえ	精白米 でん粉・上白糖	油 ごま油	豚肉・うずら卵	牛乳 茎わかめ	にんじん・ピーマン トマトケチャップ	しょうが・たまねぎ たけのこ・キャベツ だいこん	607
								22.6
13	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 きのこけんちん汁	精白米・上白糖 じゃがいも	ごま油	さんま 油あげ・絞り豆腐	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが だいこん・ごぼう しめじ・生しいたけ	612
								23.8
14	五目ラーメン 牛乳 栗蒸しまん	中華めん ホットケーキ粉 栗・上白糖	ごま油 サラダ油	豚肉・かまぼこ 豆乳	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ もやし・しょうが	605
								26.5
15	ごはん 牛乳 すきやき 即席づけ くだもの(りんご)	精白米 じゃがいも・強力麩 黒砂糖	サラダ油 いりごま	牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう たまねぎ・はくさい 根深ねぎ・だいこん漬 キャベツ りんご	609
								22.8
16	やきそばサンド 牛乳 とうふスープ	米粉パン・乾めん じゃがいも	サラダ油	豚肉・粉かつお 豆腐	青のり粉 牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ・もやし つけしょうが たまねぎ	586
								26.1
17	ちらしずし 牛乳 きすの天ぷら ずまし汁	精白米・上白糖 じゃがいも	油	あなご キス天ぷら かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん みつば	ちらしずしの具・ごぼう 干しいたけ・れんこん たまねぎ	616
								21.6
18	ごはん 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き じゃがいものきんぴら	精白米 じゃがいも・上白糖	サラダ油 ごま油	若どり 金山寺みそ 平天	牛乳	にんじん・ピーマン	しょうが・こんにやく ごぼう・たけのこ	595
								23.0
19	きのこスパゲティ 牛乳 だいこんサラダ	ソフトめん じゃがいも 上白糖	ホワイトルウ サラダ油	豚肉	牛乳 スキムミルク 調理牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ だいこん・キャベツ	599
								24.3
20	ごはん 牛乳 のり佃煮 いわしのから揚げ さつまいものみそ汁	精白米 でん粉 さつまいも	油	いわし 豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳 のり佃煮	にんじん・葉ねぎ	しょうが・たまねぎ だいこん	620
								24.7
21	バターロールパン 牛乳 ささみのバジルソース焼き コーンスープ	バターロールパン じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	ささみ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし クリームコーン	588
								29.4
22	白桃チャツネのドライカレー 牛乳 コールスローサラダ	精白米・麦 パン粉 上白糖	サラダ油	豚肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ 白桃チャツネ キャベツ	596
								24.2
23	ごはん 牛乳 筑前煮 酢のもの くだもの(みかん)	精白米 じゃがいも 上白糖	いりごま ごま油	若どり がんもどき 高野豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん	こんにやく・れんこん 干しいたけ・しょうが はくさい・もやし みかん	619
								23.4
24	チャーシューめん 牛乳 さつまいものアーモンドがらめ	中華めん さつまいも 上白糖	ごま油 油 ローストアーモンド	焼豚 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・しょうが	603
								23.3

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。