



令和8年10月

きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表



©いしいひさいち
玉野市立学校給食センター

ひつけ 日付	こんだてめい 献立名	しょくいくしてん 食育の視点 こんだて 献立のテーマ	おも ざいりょう 主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校
1 (木)	ごもく ぎゅうにゅう 五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ きゅうりのさっぱり漬け	食文化 食欲の秋	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわの磯辺揚げ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ きゅうり	うどん こんにゃく 油 砂糖	665 26.4	822 31.9
			牛乳 鶏肉 ロースハム	にんにく トマト にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 スイートポテト	732 21.7	851 24.8
5 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉のごまだれかけ レモン酢和え 豚汁	社会性 上手に配膳しよう	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん キャベツ きゅうり レモン だいこん ねぎ ごぼう	米 ごま 砂糖 油 でんぷん こんにゃく	626 26.0	745 30.2
6 (火)	はいが ぎゅうにゅう 胚芽パン 牛乳 チリコンカン ウインナー ツナサラダ	感謝の心 感謝して食べよう	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー ツナ 茎わかめ	にんにく トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース だいこん	胚芽パン 砂糖 油	663 33.7	797 39.8
			牛乳 あなご たまご 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ちくわ	えだまめ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぎ れんこん えのきたけ かんぴょう	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	645 26.6	769 30.9
8 (木)	たかな ぎゅうにゅう 高菜ラーメン 牛乳 あげ春巻き 小松菜の中華和え	食品を選択する能力 高菜	牛乳 豚肉 かまぼこ 豚骨白湯 中華春巻	にんにく しょうが にんじん キャベツ ねぎ 高菜 こまつな だいこん	中華めん 油 砂糖	696 29.6	864 35.3
			牛乳 鯖のみそ煮 鶏肉 豆腐	にんじん もやし だいこん ねぎ ごぼう ブルーン	米 ごま 砂糖 こんにゃく 油	627 26.4	753 32.7
13 (火)	き ぼ だいこん や 切り干し大根の焼きそばパン (パン き ぼ だいこん や 切り干し大根の焼きそば風) ぎゅうにゅう いわし 鰯のカリカリフライ チンゲンサイのスープ	食品を選択する能力 切り干し大根	牛乳 豚肉 青のり 豆腐 鰯のカリカリフライ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ 切り干し大根 チンゲンサイ ベーコン	パン 油	650 27.6	759 31.8
			牛乳 豚肉 牛肉 大豆 豆腐 みそ しゅうまい ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし とうもろこし	米 砂糖 でんぷん 油 ドレッシング 杏仁豆腐	791 33.0	909 37.5
15 (木)	ソフトめんきのこの豆乳クリームソース ぎゅうにゅう イタリアンサラダ ーロアセロラゼリー	心身の健康 世界手洗いの日	牛乳 鶏肉 豆乳	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ とうもろこし グリンピース キャベツ 赤ピーマン マッシュルーム	ソフトめん ドレッシング アセロラゼリー	631 25.6	767 30.1
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 鰹フライ 赤じそ和え かまぼこのすまし汁	心身の健康 苦手なものも 一口食べてみよう	牛乳 鰹フライ かまぼこ わかめ	にんじん キャベツ きゅうり 赤じそ たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 油	605 21.1	713 24.2
19 (月)	そばろ丼 ぎゅうにゅう ししゃもの天ぷら みそけんちん汁	食品を選択する能力 おやつ	牛乳 鶏肉 ししゃもの天ぷら 豆腐 油揚げ みそ	しょうが にんじん たまねぎ बीマン だいこん ねぎ ごぼう	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん 油	634 25.0	793 30.6
20 (火)	パン ぎゅうにゅう とりにく ひじきサラダ 鶏肉のマーマレード焼き もち麦入り野菜スープ	食事の重要性 規則正しい生活	牛乳 鶏肉 ひじき ベーコン	にんにく にんじん きゅうり ごぼう とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン ジャム 砂糖 もち麦 ノンエッグマヨネーズ	621 26.8	752 32.0
21 (水)	あきと とうこんだて ●○○秋土用献立●○○ ごはん ぎゅうにゅう きん ま かんろうに 牛乳 秋刀魚の甘露煮 だいこん うめ あ たま しる 大根の梅かつお和え 玉ねぎのみそ汁	食文化 秋土用	牛乳 みそ 秋刀魚の甘露煮 かつおぶし 鶏肉 豆腐	にんじん だいこん きゅうり うめ たまねぎ ねぎ	米 砂糖	617 24.9	731 29.1
			牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ 根菜入りつくね	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ きゅうり	うどん 砂糖	610 24.8	723 29.0
23 (金)	●○○たまのチャレンジ献立 (日比小) ●○○ ごはん ぎゅうにゅう とり 牛乳 鶏のから揚げ キャベツのサラダ とうふ たま しる 豆腐のみそ汁 りんご	食品を選択する能力 栄養バランスを考えた おすすめ献立 (日比小学校)	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ りんご	米 でんぷん 油 ドレッシング	691 24.2	812 27.9
26 (月)	●○○おさかなバクバクデー●○○ ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 バター入りちゃんちゃん焼き風 (焼き鮭 バター入りちゃんちゃん焼きの具) のっぺい汁	食文化 ちゃんちゃん焼き	牛乳 鮭 みそ 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ ごぼう 干しいたけ	米 砂糖 バター さといも でんぷん	609 28.1	718 32.6
27 (火)	パン ぎゅうにゅう ポトフ 牛乳 いかナゲット 柑橘サラダ	食品を選択する能力 秋が旬の食べ物	牛乳 鶏肉 ウインナー いかナゲット	にんじん たまねぎ しめじ れんこん キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも 油 ドレッシング	671 27.5	790 32.1
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とうふ 牛乳 豆腐ハンバーグのみそれがけ しそひじき あ さつま じる 和え さつま汁	食事の重要性 朝ごはんを食べよう	牛乳 みそ 豆腐ハンバーグ しそひじき 鶏肉	だいこん にんじん キャベツ もやし ねぎ ごぼう	米 砂糖 さつまいも こんにゃく	610 22.5	718 25.9
29 (木)	みそキムチラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 肉団子の甘酢和え 小松菜のナムル	感謝の心 食品ロスをなくそう	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ 鶏つくね	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ いら 白菜キムチ こまつな もやし	中華めん 油 砂糖 でんぷん	662 32.3	790 38.2
30 (金)	●○○ハロウィン献立●○○ ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 レッドキャベツのサラダ かぼちゃプリン	食文化 ハロウィン	牛乳 豚肉	にんにく トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリンピース レッドキャベツ とうもろこし	米 ドレッシング かぼちゃプリン	702 21.6	817 24.8

※この献立は予定のため、変更することがあります。