

2026年(令和8年)10月分 学校給食献立表 小学校第一地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校まで申し出ください。

日・曜	1日・木	2日・金	5日・月	6日・火	7日・水	8日・木	9日・金	13日・火	14日・水	15日・木	16日・金	
献立名	コッパパン ぎゅうにゅう にんじんのミルクポタージュ だいすききゅうりのツナサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さつまじい ぎゅうにくとまいたけのために いりこのつくにだに	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ きりぼしだいこんのはりはり	むらぎさいもあげパン ぎゅうにゅう やさいスープ わかめあえ	あぎのみりおこわ ぎゅうにゅう なめこじる もじきとだいすきのもの	コッパパン ぎゅうにゅう ◇えびのフォー いんげんまめのドライカレー みかん	コッパパン ぎゅうにゅう ◇えびのフォー いんげんまめのドライカレー みかん	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる ふたにくとれんこんのあまずけ ひじきとかつおのふりかけ	コッパパン ぎゅうにゅう キャベツのスープ ブロッコリーのいたためもの スイートポテト	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ◇しんぼう たまごスープ さげの ちゃんちゃんやき	コッパパン ぎゅうにゅう きこのとチンゲンサイ のスープ きびなごのマリネ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ホイコーロー
材料名および使用量(9)	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 いんげん干(乾燥) 20 にんじん 40 じゃがいも 20 たまねぎ 40 ホールコーン 10 コーン油(炒め物) 0.5 パセリ 0.5 米粉 0.2 牛乳 2.5 チキンスープ 3 塩 0.7 こしょう 0.02 水 50 大豆(乾燥) 7 ツナ(オイル漬け) 12 きゅうり 20 オリーブオイル 1 酢 2.5 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01	○豚肉 20 酒 0.5 ◇うす揚げ 4 ◇かまぼこ 5 にんじん 40 たまねぎ 20 だし 10 みそ 11 ◇かえりちりめん 3 水 100 牛肉 20 酒 0.5 まいたけ 10 にんじん 10 たまねぎ 10 コーン油(炒め物) 1 こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 本みりん 0.5 かえりちりめん 3 本みりん 2.5 みそ 1.5 こしょう 0.5	○卵◆ 50 酒 0.5 ◇うす揚げ 7 ◇かまぼこ 5 にんじん 15 たまねぎ 45 ねぎ 4 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 0.1 塩 1 本みりん 0.5 けずり節 2 めんつゆ 50 切り干し大根 3.5 きゅうり 15 にんじん 5 しらすぼし 5 酒 0.5 コーン油(炒め物) 0.5 酢 0.2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 1 ごま 0.5	○コッパパン 1個 コーン油(揚げ物) 10 むらぎさいも粉米 5 砂糖 3 塩 0.05 鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 キャベツ 25 ホールコーン 15 ほうれんそう 5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2 砂糖 2 本みりん 110 わかめ(乾燥) 1 ツナ(オイル漬け) 15 きゅうり 20 コーン油(炒め物) 0.3 酢 1 砂糖 0.5 塩 0.1	精白米 35 もち米 30 鶏肉(親鶏) 10 こいくちしょうゆ 1 酒 0.5 ねぎ 8 みそ 7 いりこ 4 水 110 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 チキンスープ 5 100 豚肉 25 れんこん 25 にんじん 10 チンゲンサイ 10 キャベツ 5 ブロッコリー 1.5 にんじん 0.1 にんにく 0.1 コーン油(炒め物) 0.5 たまねぎ 1.5 ひじき(乾燥) 0.1 かつお(オイル漬け) 1.5 しょう油(しょうゆ) 0.01 塩 1 こしょう 0.01 さつまいも 25 砂糖 2 バター 1 生クリーム 10 水 10	ビーフン(平めん) 8 えび◆ 15 酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 20 キャベツ 20 ねぎ 15 みそ 11 いりこ 3 水 110 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 チキンスープ 5 100 豚肉 25 れんこん 25 にんじん 10 チンゲンサイ 10 キャベツ 5 ブロッコリー 1.5 にんじん 0.1 にんにく 0.1 コーン油(炒め物) 0.5 たまねぎ 1.5 ひじき(乾燥) 0.1 かつお(オイル漬け) 1.5 しょう油(しょうゆ) 0.01 塩 1 こしょう 0.01 さつまいも 25 砂糖 2 バター 1 生クリーム 10 水 10	なめこ 10 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 ねぎ 15 みそ 11 いりこ 3 水 110 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 チキンスープ 5 100 豚肉 25 れんこん 25 にんじん 10 チンゲンサイ 10 キャベツ 5 ブロッコリー 1.5 にんじん 0.1 にんにく 0.1 コーン油(炒め物) 0.5 たまねぎ 1.5 ひじき(乾燥) 0.1 かつお(オイル漬け) 1.5 しょう油(しょうゆ) 0.01 塩 1 こしょう 0.01 さつまいも 25 砂糖 2 バター 1 生クリーム 10 水 10	鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 ねぎ 15 みそ 11 いりこ 3 水 110 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 チキンスープ 5 100 豚肉 25 れんこん 25 にんじん 10 チンゲンサイ 10 キャベツ 5 ブロッコリー 1.5 にんじん 0.1 にんにく 0.1 コーン油(炒め物) 0.5 たまねぎ 1.5 ひじき(乾燥) 0.1 かつお(オイル漬け) 1.5 しょう油(しょうゆ) 0.01 塩 1 こしょう 0.01 さつまいも 25 砂糖 2 バター 1 生クリーム 10 水 10	○鶏肉 20 酒 0.5 しめじ 7 えのきたけ 7 チンゲンサイ 10 たまねぎ 20 にんじん 10 ねぎ 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2 めんつゆ 120 きびなご 30 でんぶ 5 にんじん 5 ピーマン 5 にんにく 10 コーン油(揚げ物) 5 たまねぎ 0.5 にんじん 0.5 キャベツ 0.3 たまねぎ 20 砂糖 3 酢 3 エリンギ 3 コーン油(炒め物) 0.5 塩 0.2 こしょう 0.03 みそ 3.5 本みりん 1.2 本みりん 2.5 にんじん 0.5 バター 0.5	鶏肉 20 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 8 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 けずり節 0.01 水 120 豚肉 40 キャベツ 30 にんじん 5 ピーマン 10 にんにく 0.1 コーン油(炒め物) 0.5 みそ 1.5 デンメシジャン 0.7 こいくちしょうゆ 0.7		
エネルギー / 蛋白質	555kcal/22.7g	592kcal/21.2g	542kcal/20.1g	590kcal/20.2g	541kcal/20.2g	556kcal/22.3g	558kcal/20.3g	501kcal/20.5g	518kcal/20.4g	516kcal/21.7g	512kcal/21.3g	

日・曜	19日・月	20日・火	21日・水	22日・木	23日・金	26日・月	27日・火	28日・水	29日・木	30日・金	(再掲) 物資配合表 令和8年度(2026年度) 9月改定版発布のお知らせ
献立名	ごはん ぎゅうにゅう まぐろカレー こまじやサラダ	コッパパン ぎゅうにゅう ちゅうがスープ きのこのとうにゅうクリームペンネ くらえだまめ	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう ◇おとく やきざみのり チャプチェ	コッパパン ぎゅうにゅう はるさめとほくさいのスープ さきものあげに りんごしらたま	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう ◇おとく やきざみのり チャプチェ	ごはん ぎゅうにゅう ◇おとく やきざみのり チャプチェ	ごはん ぎゅうにゅう ◇おとく やきざみのり チャプチェ	ごはん ぎゅうにゅう ◇おとく やきざみのり チャプチェ	ごはん ぎゅうにゅう ◇おとく やきざみのり チャプチェ	ごはん ぎゅうにゅう ◇おとく やきざみのり チャプチェ	「でんぶ」の原材料変更(甘藷 →馬鈴薯)にともない、物資配合 表を9月から変更いたします。給 食室の在庫状況により、供用す ることもありますので、くわしく は学校までお問い合わせくださ い。
材料名および使用量 (g)	まぐろ 32 調理ワイン 21 にんじん 10 たまねぎ 50 じゃがいも 20 しょうが 0.5 にんにく 0.2 コーン油(炒め物) 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 2 コーン油(炒め物) 0.5 チキンスープ 4.5 ウスターソース 1.5 ケチャップ 0.4 こいくちしょうゆ 0.2 砂糖 1 塩 0.1 こしょう 0.01 90	鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干ししいたけ 0.3 もやし 10 チンゲンサイ 7 うすくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.3 けずり節 2 水 110 ペンネ 12 ハム 10 調理ワイン 0.5 しめじ 7 エリンギ 0.5 たまねぎ 15 にんじん 5 にんにく 0.1 パセリ 0.5 豆乳 20 チキンスープ 0.2 こしょう 0.01 黒えだまめ 25 塩 0.5	トック 40 鶏肉 15 酒 0.5 卵◆ 15 にんじん 10 たまねぎ 20 干ししいたけ 0.3 みづば 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 めんつゆ 0.01 けずり節 2 水 100 焼きさきざみのり 0.5 牛肉 25 酒 0.5 にんにく 10 トマト(水煮) 6 ほうれんそう 5 はるさめ 4 コーン油(炒め物) 0.5 砂糖 1 塩 0.1 オレガノ 0.01 チリパウダー 0.5 水 1.5	はるさめ 40 鶏肉 15 酒 0.5 干ししいたけ 10 たまねぎ 20 干ししいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 めんつゆ 0.01 けずり節 2 水 110 合いびきミンチ 15 調理ワイン 1 さんときまめ(乾燥) 10 たまねぎ 20 にんじん 10 トマト(水煮) 6 ほうれんそう 5 はるさめ 4 コーン油(炒め物) 0.5 砂糖 1 塩 0.1 オレガノ 0.01 チリパウダー 0.5 水 1.5	うどん(冷凍) 45 鶏肉 15 酒 0.5 干しさい 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 かまぼこ 7 しろうねぎ 10 ハチみそ 3 おみそ 6 本みりん 1.5 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 0.2 水 90 さといも 45 コーン油(揚げ物) 4 豚肉ミンチ 20 酒 0.5 しょうが 0.5 コーン油(炒め物) 0.5 こいくちしょうゆ 3 砂糖 0.3 本みりん 0.5 でんぶ 0.5 だし汁 10	卵◆ 30 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 20 うすくちしょうゆ 4 みづば 7 しろうねぎ 10 ハチみそ 3 おみそ 6 本みりん 1.5 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 0.2 水 90 さといも 45 コーン油(揚げ物) 4 豚肉ミンチ 20 酒 0.5 しょうが 0.5 コーン油(炒め物) 0.5 こいくちしょうゆ 3 砂糖 0.3 本みりん 0.5 でんぶ 0.5 だし汁 10 さといも 45 コーン油(揚げ物) 4 豚肉ミンチ 20 酒 0.5 しょうが 0.5 コーン油(炒め物) 0.5 こいくちしょうゆ 3 砂糖 0.3 本みりん 0.5 でんぶ 0.5 だし汁 10	中華めん(冷凍) 45 鶏肉 15 酒 0.5 豆腐 15 白菜キムチ 10 たまねぎ 15 もやし 2 ねぎ 10 ホールコーン 8 しょうが 0.3 にんにく 0.2 うすくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 0.2 こしょう 0.1 ごま油 0.02 水 110 鶏肉 50 ごぼう 10 竹輪(煮込み用) 5 つきごんにゃく 5 コーン油(炒め物) 0.5 ごぼう 10 砂糖 1 みそ 1 たまねぎ 10 マヨネーズ◆ 1 酢 0.1 砂糖 0.1 塩 0.1	たら 30 鶏肉 30 酒 0.5 豆腐 15 白菜キムチ 10 たまねぎ 15 もやし 2 ねぎ 10 ホールコーン 8 しょうが 0.3 にんにく 0.2 うすくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 0.2 こしょう 0.1 ごま油 0.02 水 110 牛肉 10 さきわかめ(冷凍) 0.5 鶏肉 10 にんじん 10 竹輪(煮込み用) 5 つきごんにゃく 5 コーン油(炒め物) 0.5 酢 1.5 砂糖 1 本みりん 0.5 ごま油 0.3 こま 1	鶏肉 20 調理ワイン 10 かぼちゃ 40 にんじん 40 たまねぎ 40 マッシュルーム 5 ごぼう 7 にんにく 0.5 コーン油(炒め物) 0.5 小麦粉 5 バター 3 コーン油(炒め物) 2 牛乳 40 生クリーム 0.7 ごぼう 0.03 チキンスープ 2 水 60 キャベツ 30 きゅうり 15 かつお節 0.8 砂糖 1 酢 2 コーン油(炒め物) 1 塩 0.1 こしょう 0.01	塩のり 1袋 鶏肉 20 にんじん 20 さといも 40 ごぼう 20 にんにく 25 厚揚げ 30 竹輪(煮込み用) 10 しょうが 1 コーン油(炒め物) 0.5 ごぼう 2 うすくちしょうゆ 2 砂糖 1 でんぶ 1 けずり節 1 水 40 いか◆ 25 酒 0.5 きゅうり 25 わかめ(乾燥) 0.3 酢 1 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 ごま油 0.5	
エネルギー / 蛋白質	605kcal/20.1g	505kcal/22.1g	595kcal/20.1g	610kcal/22.2g	592kcal/20.2g	593kcal/24.4g	683kcal/26.1g	538kcal/21.4g	574kcal/20.5g	561kcal/23.0g	宝塚市内産の食材 を特に多く使用す る場合を紹介。

○…あかいろのしょうゆ(おもにからだをつくるものになるしょうゆ) □…きいろのしょうゆ(おもにエネルギーのもとになるしょうゆ) △…みどりいろのしょうゆ(おもにからだのちようしきょうゆのもとになるしょうゆ) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更場合があります。

平均栄養摂取量 エネルギー564kcal たんぱく質21.5g