

2026年(令和8年)10月分 学校給食献立表 小学校第二地区

※除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「学校給食食物資配合表」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	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる いりこのつくだに	コッペパン ぎゅうにゅう にんじんのミルクポタージュ だいずときゅうりのツナサラダ	ごはん ぎゅうにゅう のこはとじ きりほしたいこんのはりはり	あきのみのおこわ ぎゅうにゅう もちもぎめんじる むじきとだいのすのもの	むらさきいもあげパン ぎゅうにゅう やさいスープ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる ぶたにくとれんこんのおますいため むじきとかつおのふりかけ	コッペパン 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	コッペパン ぎゅうにゅう たんぱく質の 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 あじつくり のこはとじ きりほしたいこんのはりはり	コッペパン ぎゅうにゅう キャベツのスープ ブロッコリーのいためもの スイートポテト	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ホイコーロー	コッペパン ぎゅうにゅう きのことチンゲンサイ のすー きびごこのマリネ
材料名および使用量 (g)	豚肉 20 酒 0.5 うす揚げ 4 さつままいも 40 にんじん 10 たまねぎ 20 だいこん 20 もやし 10 ねぎ 11 かえりちりめん 13 水 100	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 0.8 にんじん 20 じゃがいも 40 たまねぎ 40 ホールコーン 10 コーン油(炒め物) 0.5 パセリ 2 オリーブオイル 0.5 砂糖 0.5 酢 0.5 かえりちりめん 3 牛肉 20 酒 0.5 まいたけ 10 にんじん 20 糸こんにゃく 1 コーン油(炒め物) 1 砂糖 2 みりん 0.5	卵 50 うす揚げ 7 かまぼこ 7 にんじん 15 たまねぎ 45 ねぎ 43 うすくちしょうゆ 4 ごいくちしょうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 本みりん 1 ホールコーン 0.5 でんぷん 2 けずり節 2 水 50	精白米 35 もち米 30 鶏肉(鶏胸) 10 ごいくちしょうゆ 1 酒 0.5 すり 8 まいたけ 7 うすくちしょうゆ 2.5 ごいくちしょうゆ 2 塩 0.1 本みりん 1 ホールコーン 0.5 でんぷん 2 けずり節 2 水 50	コッペパン 1個 ごいくちしょうゆ 10 砂糖 5 塩 3 0.05	なめこ 10 豆腐 30 いんげん 10 だいこん 20 たまねぎ 4 もやし 3 干しいたけ 11 うすくちしょうゆ 3 ごいくちしょうゆ 4 塩 0.2 ごしょう 0.1 チキンスープ 5 みかん 100	ビーフン(平めん) 8 味付けのり 1袋 卵 25 にんじん 10 たまねぎ 20 もやし 15 干しいたけ 0.3 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 7 ごいくちしょうゆ 4 トウバンジャン 0.15 ごしょう 0.3 塩 0.1 ごしょう 0.1 でんぷん 2 けずり節 2 水 110	鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 25 もやし 5 干しいたけ 0.3 ごしょう 0.2 ごいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.1 でんぷん 2 けずり節 2 水 110	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 なえ 3 うすくちしょうゆ 0.2 ごいくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120	鶏肉 20 酒 0.5 しめじ 0.5 えのきたけ 7 チンゲンサイ 10 たまねぎ 20 にんじん 10 もやし 10 うすくちしょうゆ 0.2 ごいくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120		
エネルギー / 蛋白質	592kcal/21.2g	555kcal/22.7g	542kcal/20.1g	541kcal/20.2g	590kcal/20.2g	558kcal/20.3g	556kcal/22.3g	518kcal/20.4g	501kcal/20.5g	512kcal/21.3g	516kcal/21.7g	

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	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう まぐろカレー こまじやこサラダ	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう おとこクック やきぎざみのり チャプチェ	コッペパン ぎゅうにゅう きゅうかスープ きのこのとうにゅうクリームパンネ くらえだまめ	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう みそにこみょうどん さいともあけに	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとほくさいのスー りんごしらたま	ごはん ぎゅうにゅう うかきたまじる しょうゆのチヨリム きゅうりのちゅうかあえ	ごはん ぎゅうにゅう たらチゲ きざわかめのきんぴら	ごはん ぎゅうにゅう ごがたパン きゅうにゅう たんぱく質 チキンなんばん タルタルソース<除去食対応不可>	ごはん ぎゅうにゅう しおりのり ちくげん のこはとじ きりほしたいこんのはりはり	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー わかじきサラダ	(再掲) 食物資配合表 令和8年度(2026年度) 9月改定版発布のお知らせ 「でんぷん」の原材料変更(甘藷→馬鈴薯)にともない、食物資配合表を9月から変更いたします。給食室の在庫状況により、併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 鶏肉 1 調理ワイン 20 にんじん 50 たまねぎ 50 じゃがいも 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 コーン油(炒め物) 0.8 カレー粉 7 小麦粉 2 バター 0.5 チキンスープ 4.5 クスターソース 1.5 ケチャップ 0.4 ごいくちしょうゆ 0.2 塩 0.2 ごしょう 0.1 水 90	トック 40 鶏肉 15 酒 0.5 卵 15 にんじん 10 干しいたけ 10 たまねぎ 20 もやし 0.3 チンゲンサイ 3 うすくちしょうゆ 4 ごいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.1 ごま油 0.2 けずり節 0.2 水 100	鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 10 干しいたけ 10 もやし 7 うすくちしょうゆ 4 ごいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.1 ごま油 0.2 けずり節 0.2 水 110	うどん(冷凍) 45 鶏肉 15 酒 0.5 干しいたけ 10 うす揚げ 4 かまぼこ 7 しほねぎ 10 八丁みそ 3.5 ごいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.1 ごま油 0.2 けずり節 0.2 水 90	はるさめ 20 鶏肉 10 豆腐 30 白煮たまご 10 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 10 干しいたけ 0.3 ごしょう 0.1 ごま油 0.2 けずり節 0.2 水 110	卵 30 豆腐 30 白煮たまご 10 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 10 干しいたけ 0.3 ごしょう 0.1 ごま油 0.2 けずり節 0.2 水 110	たら 30 酒 0.5 豆腐 50 白煮たまご 10 にんじん 10 たまねぎ 20 もやし 2 ホールコーン 8 しょうが 0.3 ごしょう 0.1 ごま油 0.2 けずり節 0.2 水 60	中華めん(冷凍) 45 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 干しいたけ 10 たまねぎ 10 もやし 2 ホールコーン 8 しょうが 0.3 ごしょう 0.1 ごま油 0.2 けずり節 0.2 水 60	塩のり 1袋 鶏肉 20 酒 1 にんじん 20 干しいたけ 20 さといも 40 ごぼう 20 にんにく 25 ごしょう 30 ごま油 10 ごしょう 1 ごま油 1 でんぷん 1 けずり節 1 水 40	鶏肉 20 調理ワイン 40 かぼちゃ 40 にんじん 15 たまねぎ 15 マッシュルーム 5 ごしょう 7 コーン油(炒め物) 0.5 バター 3 生クリーム 40 ごしょう 0.7 チキンスープ 0.03 ごしょう 2 ごしょう 60	
エネルギー / 蛋白質	605kcal/20.1g	595kcal/20.1g	505kcal/22.1g	592kcal/20.2g	610kcal/22.2g	593kcal/24.4g	538kcal/21.4g	683kcal/26.1g	561kcal/23.0g	574kcal/20.5g	

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるものとなるしょくひん) □…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもととなるしょくひん) △…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちようしをとのえるものとなるしょくひん) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。

平均栄養摂取量 エネルギー564kcal たんぱく質21.5g