

令和8年 10 月 こんだてよていひょう(しょうがっこう)

旭市学校給食センター

★今月のめあて★ 季節の食べ物について知ろう

にち	よう	こんだて			おもにエネルギーのもとになる しょくひん		おもにからだをつくるもとになる しょくひん		おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しよくえん しょうりょう(g)	
		しゆしょく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ			
1	木	むぎごはん	○	ヨーグルト あげきょうざ② ハンパンスーサラダ はっほうさい	こめ むぎ		あぶら ドレッシング あぶら	ぎょうざ とりにく ぶたにく うずらたまご えび いちか	ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ はくさい	665 28.1 21.4 2.1	
2	金	ごはん	○	とりにくのしちみやき きりぼしだいこんに とさんこじる	こめ さとう さとう じゃがいも		ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく さつまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん きりぼしだいこん こんにゃく いんげん しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな	601 28.6 18.3 1.8	
5	月	むぎごはん	○	コーンスロー ポークハヤシ あずきのカップケーキ ウエハース	こめ むぎ さとう さとう あずき ホットケーキミックス	ドレッシング あぶら ハヤシルウ なまクリーム	ハム ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリンピース		698 25.0 22.2 2.4	
6	火	ごはん	○	ポテトのぶたにくまき キャベツのみそいため のっぺいじる	こめ ウエハース さとう てんぷん じゃがいも さとう さといも てんぷん		ぶたにく ぶたにく なまあげ みそ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし キャベツ しいたけ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ		609 28.4 17.7 1.7	
7	水	ごはん	○	あじフライ だいこんのそぼろに なまあげのみそしる	こめ さとう さといも	あぶら あぶら	あじフライ ぶたにく ちくわ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう		にんじん だいこん いんげん にんじん たまねぎ こまつな ねぎ		596 25.2 19.5 1.9
8	木	むぎごはん	○	かしゅうのかくにどんのぐ れんこんのあえもの さつまじる	こめ むぎ さとう てんぷん さとう さつまいも		ぶたにく かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう		ねぎ しょうが なし れんこん にんじん もやし キャベツ きゅうり えのきたけ こまつな ねぎ		680 26.9 25.7 1.9
9	金	ごはん	○	フルーゼリー かいせんしゅうまい② にらぶたいため チンゲンサイのタンタンスープ	こめ ゼリー さとう はるさめ てんぷん		かいせんしゅうまい ぶたにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう				628 23.6 19.6 2.4
13	火	ごはん	○	キャベツメンチ こんぶのいために なめこじる	こめ さとう さといも	あぶら あぶら	メンチカツ とりにく ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう				657 25.3 22.7 2.4
14	水	キャロット ピラフ	○	ばくがゼリー★ さけのハニーマスタードソース アーモンドサラダ さつまいものコンソメスープ	こめ ゼリー はちみつ てんぷん さつまいも こめ ゼリー		さけ アーモンド ドレッシング あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー	キャロットピラフのもと レモンかじゅう キャベツ きゅうり あかピーマン ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん しめじ キャベツ		635 25.3 23.8 2.6	
15	木	むぎごはん	○	はるまき ちゅうかふうあえもの マーボーとうふ	こめ むぎ さとう さとう てんぷん	あぶら ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	はるまき ちゅうかふうげ たまご とりにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう				693 23.3 28.6 2.2
16	金	ごはん	ジョア	ベーコンエッグ ツナとわかめのサラダ あさひのうまきキーマカレー	こめ さとう 		たまご ベーコン ツナ ぶたにく だいず	ジョア チーズ わかめ		いんげん もやし きゅうり あかピーマン レモンかじゅう しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム みつば トマト		651 30.6 23.7 1.9
19	月	せわり コッペパン	○	ケチャップ てつじんソーセージ イタリアンサラダ  あきあじクリームスープ	パン マカロニ さとう さつまいも くり		ソーセージ ハム ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう スキムミルク				647 27.5 30.0 3.3
20	火	ごはん	○	ミニアセロラゼリー② ぶたにくのしょうがやき こんさいのきんぴら ちゃんに	こめ ゼリー さとう さとう		ぶたにく ぶたにく さつまあげ とりにく なた	ぎゅうにゅう		しょうが ごぼう にんじん れんこん しいたけ にんじん だいこん えのきたけ はくさい ねぎ みつば		604 30.5 15.4 1.9
21	水	ちゅうかめ ん	○	とうふナゲット② きゅうりのちゅうかつけ シャージャーめんのぐ	ちゅうかめん さとう さとう てんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	とうふナゲット ちゅうかふうげ とりにく ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう				662 29.3 26.3 2.3
22	木	むぎごはん	○	ひじきのつくだに さばのみそれに こもくまめ  さといものみそしる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	さばのみそれに とりにく だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじきのつくだに				593 29.1 17.0 2.2
23	金	ごはん	○	とりにくのダイナマイトやき かんこくふうグリーンサラダ キムチチゲスープ	こめ そうめん さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま	とりにく みそ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう		ねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん きゅうり キャベツ しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ にら		596 25.5 21.2 2.5
26	月	むぎごはん	○	さんしょぶんのぐ ピーナッツあえ とりだんこじる	こめ むぎ さとう さとう		みそ ぶたにく たまご らっかせい とりだんご みそ	ぎゅうにゅう		しょうが えだまめ にんじん キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ		665 32.0 25.6 2.2
27	火	ごはん	○	いかのこうみソース こもくごまみそに とうふのみそしる	こめ てんぷん さとう さとう	あぶら ごまあぶら あぶら ごま	いか とりにく あけボール うずらたまご みそ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう		ねぎ しょうが にんにく しょうが しいたけ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく にんじん だいこん こまつな ねぎ		665 31.1 23.9 2.1
28	水	さつまいも ごはん	○	こもくたまごやき ごぼうあえ しらたまじる	こめ さつまいも さとう さとう しらたま	ごま あぶら ドレッシング マヨネーズ ごま ごまあぶら	たまご ツナ かまぼこ とりにく なた	ぎゅうにゅう		にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ こまつな		618 26.1 20.5 2.3
29	木	むぎごはん	○	ささみのごまフライ にくじゃが こうやとうふとわかめのみそしる	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごま あぶら	とりにく たまご ぶたにく なまあげ みそ こうやとうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう		にんじん にんじん こんにゃく たまねぎ グリンピース にんじん えのきたけ ねぎ		644 32.1 19.5 1.8
30	金	ごはん	○	きのこほうれんそうのパターソテー ひよこまめカレー パンパキンパイ	こめ じゃがいも ひよこまめ デニッシュ さとう	バター あぶら カレールウ バター なまクリーム	ベーコン  とりにく スキムミルク スキムミルク	ぎゅうにゅう スキムミルク かぼちゃ	ほうれんそう えのきたけ マッシュルーム コーン たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ		700 22.9 24.8 2.3	

○内の数字は、1人分の配食数です。 児童一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.0g 食塩相当量2.0g
★印は、業者が直接配送します。 児童一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー643kcal たんぱく質27.4g 脂質22.2g 食塩相当量2.2g

10/22(木)
WASHOKUのひ
～まごわやさしいきゅうしょく～
「まごわやさしい」ということは、わしよくでよくつかうしよくざいのかしらもじをとったもので、けんこうにやくだつしよくざいです。「ま」はまめやだいずせいひん、「ご」はごま、「わ」はわかめ、ひじきなどのかいそうるい、「や」はやさい、「さ」はさかな、「し」はしいたけなどのきのこるい、「い」はいもるいをあらわしています。

10/30(金)
ものがたりきゅうしょく
「ペンギんたんていしゃ」のたんてい
P・Pジュニアと、じょしゅアリス・リドル。ふたりは、スイーツたいけつテレビばんぐみにとどいた、きょうはくじょうのじけんをかいけつするために、パンパキン・パイづくりにちようせんします。ふたりはぶじにじけんをかいけつすることができるのでしょうか？
【参考本】華麗なる探偵アリス＆ペンギン
トラブル・ハロウィン
著：南房 秀久 イラスト：あるや 出版：小学館



10/16(金)
千産千消(ちさんちしょう)デー
ちばけんでとれたものを、
ちばけんでたべましょう！
しょうじばさんぶつ
こめ たまご ぶたにく きゅうり
もやし あかピーマン
にんじん みつば
マッシュルーム 

10/19(月)
てつじんきゅうしょく
～てつじんソーセージ～
「レバーたべれば、てつじんになれるきゅうしょくてつじんきゅうしょく」として、1かげつに1かい、とりいれています。
ぶたレバーをつかったきゅうしょくです。

●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。