

2026年 10月分予定献立表

こ ん だ て め い				ざ い り よ う め い								栄養価	
				牛乳	おかず	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん白質 g
日	曜日	主食											
1	木	ごはん (親子丼)	牛乳	親子丼の具 わかめのツナあえ ぶどうゼリー	とり肉 かまぼこ 卵 ツナ	牛乳	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 さとう でんぶん ゼリー		608 752	26.5 32.4
2	金	ロールパン	牛乳	トマトミートオムレツ こふきいも チンゲンサイのミルクスープ	トマトミートオムレツ とり肉 ベーコン	牛乳		にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ しめじ コーン	パン じゃがいも	米油 生クリーム	592 765	22.7 28.2
5	月	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ オレンド 大豆入りきんぴらごぼう	さば みそ ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく オレンド	米 さとう	米油 ごま ごま油	676 831	28.0 33.5
6	火	阿波gyū まぜごはん	牛乳	五目あつやき卵 ふしめん汁	牛肉 ちくわ あつやき卵 油あげ	牛乳	ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが すだち果汁 たまねぎ しいたけ	米 さとう ふしめん	米油 ごま	584 720	22.7 27.1
7	水	ごはん	牛乳	肉じゃが すだち酢あえ	ぶた肉 さつまあげ	牛乳	ちりめん	にんじん 小松菜	たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ すだち果汁	米 じゃがいも さとう	米油	570 715	20.8 25.4
8	木	ごはん	牛乳	チャアシャン豆腐 れんこんとひじきの中かあえ	ぶたひき肉 あつあげ みそ ほぐしささみ	牛乳	ひじき	ねぎ にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ えだまめ れんこん	米 さとう でんぶん	ごま油 ごま	618 772	24.6 29.9
9	金	食パン (セルフクロック バーガー)	牛乳	コロッケ ボイル野菜 ミネストローネ マイディソース スライスチーズ(中のみ)	とり肉	牛乳	チーズ(中のみ)	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	パン さとう コロッケ マカロニ	米油 バター	592 735	19.2 25.6
13	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソース とん汁	ハンバーグ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	米油	634 802	24.0 29.4
14	水	ごはん	牛乳	白身魚のすだち風味 ごまあえ すまし汁	白身魚(メルルサ) とり肉 油あげ 豆腐 なんと	牛乳		にんじん ねぎ 小松菜	すだち果汁 たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 でんぶん さとう	米油 ごま	590 734	25.5 30.5
15	木	玄米入りごはん (ボークカレー)	牛乳	ボークカレーの具 コールスローサラダ	ぶた肉 チキンハム	牛乳		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり	米 玄米 じゃがいも	米油 カレーウ ドレッシング	633 794	21.0 25.5
16	金	コッペパン	牛乳	わかめうどん ごぼうとささみのサラダ	ぶた肉 油揚げ かまぼこ ほぐしささみ	牛乳	わかめ	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ ごぼう きゅうり	パン うどん さとう	米油 ドレッシング	630 773	25.3 30.8
19	月	麦入りごはん (ツナそぼろ丼)	牛乳	ツナそぼろ丼の具 中かスープ	ツナ 卵 ぶた肉 豆腐	牛乳		にんじん ねぎ	しょうが えだまめ たまねぎ えのきたけ はくさい	米 米粒麦 さとう	米油	652 825	29.5 36.7
20	火	ごはん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 卵と野菜のおかかあえ	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ 卵 花かつお	牛乳		にんじん 小松菜	しょうが こんにゃく たけのこ えだまめ キャベツ レモン果汁	米 さとう	米油 ごま	594 744	25.6 31.2
21	水	チキンライス	牛乳	わかめスープ フルーツームス チーズ(幼①小②中③)	とり肉 ウインナー	牛乳	わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ えのきたけ みかん パイン もも	米 ゼリー じゃがいも	米油	595 748	20.8 25.7
22	木	ごはん	牛乳	とり肉とさつまいものあげ煮 小松菜のサラダ	とり肉 ボークハム	牛乳	ひじき	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ キャベツ	米 でんぶん さつまいも さとう マロニー	米油 ごま油	671 841	24.1 29.6
23	金	こくとうパン	牛乳	じゃがいものベーコン煮 ささみと野菜のサラダ	ベーコン ぶた肉 ほぐしささみ	牛乳		にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう くるごとう じゃがいも	米油 ドレッシング	615 766	24.1 29.7
26	月	ごはん	牛乳	タンドリーチキン 野菜サラダ みそ汁	とり肉 ツナ 豆腐 油あげ みそ	牛乳	ヨーグルト	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり	米	ドレッシング	596 753	24.9 30.9
27	火	麦入りごはん (マーボーれんこん丼)	牛乳	マーボーれんこん丼の具 チンゲンサイのナムル お米のタルト	ぶたひき肉 さつまあげ	牛乳		ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ 干ししいたけ れんこん グリンピース もやし	米 米粒麦 さとう でんぶん タルト	米油 ごま油	699 845	22.8 27.2
28	水	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き風 ゆかりあえ 切り干し大根のいため煮	とり肉 さつまあげ がんもどき さんま	牛乳		にんじん さやいんげん	切り干し大根 干ししいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん	米油	692 840	25.6 29.2
29	木	ごはん	牛乳	韓国風すきやき 焼ききょうざ(幼①小②中③) きゅうりのかおりづけ	ぶた肉 やき豆腐 きょうざ	牛乳		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく はくさい 白ねぎ りんご きゅうり	米 ふ さとう	米油 ごま ごま油	607 769	21.6 26.6
30	金	コッペパン	牛乳	パンブキンポタージュ チキンのかおりやき(幼①小②中③) ごまドレッシングあえ	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳		にんじん かぼちゃ パセリ 小松菜	たまねぎ キャベツ	パン さとう	米油 ごま	610 767	25.0 31.5

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは

・・・板野町学校給食センターTEL (088) 637-5505

今月の地産産物
(板野町産)

米、トマト、ねぎ

基準

小学生 中学年	650	21~ 33
中学生	830	27~ 42