

給食献立予定表

2026年 10月

日 曜日	献立名	主 要 材 料			カロリー エネルギー タンパク質
		赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分	黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質	緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル	
1 木	ごはん 豚肉とこんにゃくのチャプチェ ビーンズサラダ くだもの	豚肉 ハム	精白米 ごま、糸こんにゃく、ごま油 マヨネーズ	椎茸、ピーマン Mix豆、人参、きゅうり くだもの	388 Kcal 12 g
2 金	きのこベーコンのピラフ ポテトフライ 中華スープ くだもの	ベーコン ササミ	精白米 じゃがいも	まいたけ、グリンピース 人参、もやし、椎茸 くだもの	380 Kcal 10 g
3 土	キノコのスパゲティ チンゲン菜のスクランブルエッグ Mix豆とかぶのスープ くだもの	卵、ベーコン ベーコン	スパゲティ、バター	椎茸、エリンギ、しめじ チンゲン菜 Mix豆、かぶ くだもの	417 Kcal 20 g
5 月	ごはん 鮭のマヨカツ ひじきの煮物 味噌汁	鮭 油揚げ、大豆	精白米 マヨネーズ、パン粉 じゃがいも	ひじき、人参 小松菜、玉ねぎ	368 Kcal 16 g
6 火	ごはん ミートボールのトマト煮 ピーマンの卵炒め くだもの	肉団子 ツナ、卵	精白米 じゃがいも	グリンピース、人参、トマト缶、コーン ピーマン、もやし くだもの	369 Kcal 15.4 g
7 水	ごはん 豚肉の生姜焼 小松菜のツナマヨ炒め もやしとニラのスープ	豚肉 ツナ	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ、生姜 小松菜 もやし、ニラ	363 Kcal 10.7 g
8 木	五目そばろごはん ハンパンのピカタ もやしときゅうりのサラダ くだもの	鶏挽肉 ハンペン、卵	精白米 小麦粉、バター ごま	れんこん、人参、椎茸、生姜 もやし、きゅうり くだもの	378 Kcal 15 g
9 金	ごはん きのこの和風ジャーマンポテト 金平ゴボウ 味噌汁	ベーコン 豆腐	精白米 じゃがいも ごま	玉ねぎ、まいたけ、しめじ ゴボウ、人参 ワカメ	368 Kcal 10 g
10 土	煮込みうどん シューマイ じゃがいもとソーセージのケチャップ炒め くだもの	鶏肉 シューマイ ソーセージ	うどん じゃがいも	ごぼう、人参、大根、ねぎ 玉ねぎ、グリンピース くだもの	395 Kcal 11.5 g
12 月	ごはん 肉野菜炒め ポテトコロケ くだもの	豚肉 豚挽肉、卵	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉	キャベツ、もやし、ピーマン 玉ねぎ、ミックスベジタブル くだもの	433 Kcal 8.3 g
13 火	中華丼 ハムフライ チンゲン菜のスープ くだもの	豚肉、かまぼこ ハム、卵	精白米、片栗粉 小麦粉、パン粉	白菜、人参、椎茸 チンゲン菜、生姜、もやし くだもの	358 Kcal 16.5 g
14 水	ごはん じゃがいもとツナのおやき もやしとキュウリの中華和え 味噌汁	ツナ、卵 油揚げ、豆腐	精白米 じゃがいも ごま	玉ねぎ もやし、キュウリ えのき	348 Kcal 11.1 g
15 木	チキンライス マカロニサラダ ワカメスープ くだもの	鶏肉 ハム	精白米 マカロニ、マヨネーズ ごま	玉ねぎ、人参、グリンピース きゅうり、人参 ワカメ、ねぎ くだもの	333 Kcal 13.3 g
16 金	ごはん ハムとチーズの春巻 コールスローサラダ 野菜スープ	ハム、チーズ ハム ウィンナー	精白米 春巻きの皮	キャベツ、人参、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ	350 Kcal 12.7 g
17 土	焼うどん チキンナゲット コンソメスープ くだもの	豚肉 チキンナゲット ベーコン	うどん	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン 大根、人参、インゲン くだもの	381 Kcal 20 g

19	ごはん 鶏唐揚 筑前煮 味噌汁	鶏肉 鶏肉、竹輪 油揚	精白米 こんにゃく	れんこん、人参 えのき、大根、ワカメ	413 Kcal 17 g
20	焼肉丼 ワカメスープ 春雨サラダ くだもの	豚肉 ごま ハム	精白米 マヨネーズ、春雨	玉ねぎ、ピーマン、茄子 ワカメ、ネギ キュウリ、人参 くだもの	335 Kcal 10 g
21	ごはん じゃがいもの豚肉まき 煮豆 味噌汁	豚肉 大豆、油揚 油揚	精白米 じゃがいも こんにゃく	ごぼう、人参 大根、人参、小松菜	348 Kcal 13 g
22	ごはん ポテト入りつくね 南瓜サラダ 味噌汁	鶏挽肉 豆腐、油揚	精白米 じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ	人参 南瓜、コーン 小松菜	376 Kcal 11.9 g
23	ひき肉と大根のガパオ風 サツマイモのサラダ ほうれん草とベーコンのスープ くだもの	卵、豚挽肉 ハム ベーコン	精白米 さつまいも、マヨネーズ	大根、赤パプリカ、生姜 きゅうり ほうれん草 くだもの	440 Kcal 12.1 g
24	れんこんと塩こぶチャーハン ミートボール 野菜スープ くだもの	卵、ベーコン ミートボール ウィンナー	精白米	れんこん、塩昆布 キャベツ、玉ねぎ、人参 くだもの	374 Kcal 11.7 g
26	ごはん 玉ねぎのツナサンドフライ キャベツのナムル ワカメスープ	ツナ	精白米 マヨネーズ、小麦粉 ごま、ごま油 ごま	玉ねぎ キャベツ、胡瓜、もやし ワカメ、もやし	409 Kcal 9.4 g
27	ごはん 厚揚げと挽肉のはさみフライ 小松菜のお浸し 味噌汁	厚揚げ、合挽肉、卵 かつおぶし 油揚	精白米 ごま、小麦粉、パン粉、片栗粉	れんこん 小松菜、人参 ワカメ	454 Kcal 15.3 g
28	ごはん クリームシチュー ウィンナーソテー ホウレン草のごま和え	ウィンナー	精白米 じゃがいも ごま	玉ねぎ、ブロッコリー ホウレン草、人参	438 Kcal 17 g
29	ごはん じゃがいもと納豆のチヂミ 中華風サラダ ひき肉スープ	納豆 ハム 豚挽肉	精白米 じゃがいも、ごま油 ごま、ドレッシング ごま	ねぎ ワカメ、きゅうり、コーン 大根、大根の葉	381 Kcal 13.5 g
30	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ くだもの	豆腐、合挽肉 ハム	精白米 片栗粉 春雨	ねぎ、生姜 チンゲン菜、人参、コーン くだもの	386 Kcal 10.5 g
31	ハムとチーズのまぜごはん ミートボール コンソメスープ くだもの	ハム、チーズ、かつおぶし ミートボール ベーコン	精白米	コーン 玉ねぎ、人参、大根、ブロッコリー くだもの	360 Kcal 18.5 g

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。