

令和8年



☆10月23日十三夜びい。こんどはお月様に「スイートポテト」供えるびい。

10月給食こんだて予定表



黒田原小学校

日にち (曜日)		「スイートポテト」供えるびい。		主 に血液や筋肉・ 骨・歯を作る食品		主 に熱やエネルギー となる食品		主 に体の調子を 整える食品		エネルギー (kcal)	たん ぱく 質(g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
こんだてめい 献立名		おも ほね 主		おも ねつ 主		おも からだ 主		おも からだ 主					
10月 1日(木)	むぎご飯 牛乳 にらまんじゅう 生揚げとキャベツの炒め物 たまご入り中華スープ	牛乳 みそ なると 生揚げ	ぶた肉 とり肉 たまご	こめ むぎ さとう	でんぶん サラダ油	キャベツ ピーマン ほうれん草 もやし	にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ	679	27.2	21	2		
2日(金)	むぎご飯 牛乳 ホッケ紅葉焼き ごまあえ とり塩肉じゃが	牛乳 とり肉	ホッケ さつまあげ	こめ むぎ さとう	サラダ油 ごま じゃがいも	ほうれん草 にんじん えだまめ	もやし たまねぎ	647	28.6	16	2		
5日(月)	もち玄米入りご飯 牛乳 しゅうまい チャブチエ 豆腐とほうれん草のスープ	牛乳 ぶた肉 なると	とり肉 とうふ	こめ もち玄米 サラダ油	ごま はるさめ ごま油	しょうが キャベツ ほうれん草 ピーマン	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	641	23.1	18	2		
6日(火)	ココア揚げパン 牛乳 パンプキンオムレツ シーザーサラダ ABCスープ	牛乳 ベーコン	たまご 粉チーズ	パン じゃがいも ココア	サラダ油 マカロニ さとう	きゅうり ブロッコリー たまねぎ パセリ	キャベツ とうもろこし にんじん	629	23.4	27	2		
7日(水)	むぎご飯 牛乳 カマスのレモンパン粉焼き きんぴら みそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	ミナミカマス さつまあげ 油あげ	こめ サラダ油 じゃがいも	むぎ さとう	ごぼう もやし ねぎ	にんじん にら	608	24.6	17	2		
8日(木)	白米ごはん 牛乳 あげじゃが芋のそぼろ煮 ツナとわかめのサラダ にら卵汁	牛乳 まぐろツナ とうふ	ぶた肉 たまご わかめ	こめ サラダ油 でんぶん	じゃがいも さとう	だいこん しいたけ にら しょうが	ほうれん草 キャベツ にんじん	711	23.7	28	2		
9日(金)	カレーピラフ 牛乳 ほうれんそうオムレツ 彩りサラダ コーンスープ	とり肉 牛乳 ハム	バター たまご ウインナー	こめ サラダ油	むぎ さとう	たまねぎ きゅうり ブロッコリー にんじん	ほうれん草 かぼちゃ とうもろこし えりんぎ	696	24	23	3		
15日(木)	むぎご飯 牛乳 香港チキン 無限キャベツ ワンタンスープ	牛乳 こんぶ	とり肉 ぶた肉	こめ でん粉 はちみつ ごま油	むぎ サラダ油 ごま ワンタン	にんにく レモン汁 ピーマン もやし	しょうが キャベツ にんじん たけのこ	634	25.4	19	2		
16日(金)	大豆ミートカレーライス 牛乳 チキンサラダ 県産生乳使用ヨーグルト	ぶた肉 牛乳 ヨーグルト	大豆ミート	こめ サラダ油 マンナン	むぎ ごま	かぼちゃ にんじん とうもろこし ピーマン	たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー	643	19.1	17	3		
19日(月)	もちぎめか麦ご飯 牛乳 野菜かきあげ 丼タレ 生揚げのオイスター炒め もずくスープ	牛乳 生揚げ なると	ぶた肉 とり肉 もずく	こめ ざらめ さとう	もちむぎ サラダ油	だいこん ねぎ たまねぎ しゅんぎく	にんじん もやし ごぼう	683	24.7	24	2		
20日(火)	食パン とちあいかジャム 牛乳 ハムピカタ イタリアンサラダ さつまいものシチュー	牛乳 チーズ	ハム たまご とり肉	パン サラダ油	さつまいも ジャム	にんじん きゅうり パセリ しめじ	キャベツ ブロッコリー たまねぎ	700	26.2	27	3		
21日(水)	むぎご飯 牛乳 さわら照り焼き 牛肉とごぼうの炒め物 すまし汁	牛乳 牛肉 かまぼこ	サワラ とり肉	こめ ごま サラダ油	むぎ さとう でん粉	ごぼう にんじん ほうれん草	たまねぎ まいたけ りんご	619	27.8	15	2		
22日(木)	むぎご飯 牛乳 とり肉とぶた肉のニラ炒め 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 とり肉 わかめ	ぶたレバー肉 ハム かまぼこ	こめ サラダ油 はるさめ ごま油	むぎ さとう ごま	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん	にんにく にら もやし ねぎ	603	23.7	16	2		
23日(金) 十三夜	小豆おこわ ごま塩 牛乳 豆腐ハンバーグオムレツ スかけ ブロッコリーサラダ つみれ汁 ゼリーよせ	牛乳 まぐろツナ つみれ	とうふ とり肉 わかめ	小豆 さとう サラダ油	ごま でん粉 ゼリー	たもぎ茸 キャベツ ねぎ	にんじん ブロッコリー だいこん	777	32	16	3		
26日(月)	むぎご飯 牛乳 なっとう ちぐさあえ 豚さつま煮	牛乳 ぶた肉	なっとう さつまあげ	こめ さとう さつまいも ざらめ	むぎ ごま サラダ油	もやし ほうれん草 たまねぎ えだまめ	キャベツ にんじん ごぼう しょうが	693	23.9	18	2		
27日(火)	バターパン 牛乳 トマトミートオムレツ マカロニソテー ポトフ スイートポテト	牛乳 ぶた肉 ウインナー	たまご とり肉	パン マーガリン サラダ油 さつまいも	さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんにく だいこん キャベツ	ピーマン にんじん トマト	658	19.7	27	3		
28日(水)	白米ごはん 牛乳 さば文化干し焼き ひじきの炒め煮 みぞれ汁 りんご	牛乳 ひじき 大豆 とうふ	さば さつまあげ ぶた肉	こめ ざらめ	じゃがいも サラダ油	にんじん ごぼう りんご しめじ	だいこん ねぎ えだまめ	637	28.2	19	3		
29日(木)	むぎご飯 牛乳 豚キムチ炒め ごまじゃこサラダ すいとん汁	牛乳 ちりめんじゃこ なると とりにく	ぶた肉 ハム みそ	こめ ごま油 ごま さといも	むぎ サラダ油 こむぎ粉	はくさい もやし キャベツ しいたけ	にら こまつな きゅうり だいこん	603	28.7	16	3		
30日(金)	ミックスピラフ パスタサラダ のむヨーグルト ハロウィンスープ ハロウィンデザート	ウインナー ヨーグルト かまぼこ	バター	こめ マカロニ ゼリー	生クリーム サラダ油	たまねぎ にんじん きゅうり パセリ	とうもろこし キャベツ かぼちゃ	703	18.5	24	3		
※こんだては都合により変更する場合があります。								平均栄養量 中学年(小学校3~4年生)	661	25	20	2.2	
今月の給食目標：食器をもってしせいよく食べよう。								基準栄養量	650	21~32	14~22	2.0	