

令和8年度

10月



献*立*表

10月の目標 たべものの はたらきを しろう

この二次元コードから献立表や食
材産地をみる事ができます。※
毎月1日頃に更新されます。



天瀬学校給食共同調理場



じばさん
ちょうしゃくのみ

目の愛護テ-



じばさん
ちょうしゃくのみ

十三夜メニュー

やさしいちっぴり
ちょうしゃくのみ

じばさん
ちょうしゃくのみ

ハロウィンメ
ニュー

日	こんだて名	主に体を つくるもの	主に体の調子を ととのえるもの	主に熱やちから になるもの	エネルギー (八訂成分表)
1 木	コッペパン とうにゅうグラタン ごまつなとベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ コーン もやし 小松菜	パン マカロニ バター	591
2 金	ごはん さんまかぼすレモンに ごまじる フルーツムース	牛乳 さんまかぼすレモン煮 厚揚げ みそ	小松菜 ごぼう にんじん 白ねぎ	米 里いも ごま	647
5 月	むぎごはん コーンポテト ハヤシライス	牛乳 ベーコン 牛肉	コーン パセリ たまねぎ にんじん えのきたけ いんげん	米 麦 じゃがいも バター 油 生クリーム	638
6 火	ごはん ホキてんぶら キムチなべ	牛乳 ホキ天ぶら 豚肉 豆腐 みそ	えのきたけ チンゲン菜 キムチ にんじん	米 マロニー 油 ごま油	585
7 水	ごはん ガパオライス かきたまコーンスープ	牛乳 豆腐 卵 かにかまぼこ ひきわり大豆 豚ひき肉	コーン ほうれん草 にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ	米 でんぶ ごま油 砂糖	602
8 木	まあるい パン チキンビーンズ にんじんポタージュ ブルーベリージャム	牛乳 鶏肉 大豆ミート 水煮大豆	たまねぎ にんじん えだまめ にんじんペースト パセリ	パン じゃがいも 黒砂糖 油 バター 生クリーム	555
9 金	ごはん にくじゃが はるさめスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ	しらたき たまねぎ にんじん いんげん 小松菜 みずな	米 じゃがいも 砂糖 油 春雨 でんぶ	588
12 月	スポーツの日				
13 火	ごはん きりぼしだいこんミートどん どさんこじる	牛乳 豚ひき肉 豚肉 豆腐 わかめ みそ	たまねぎ にんじん 切干大根 枝豆 白ねぎ コーン もやし	米 油 砂糖 ごま でんぶ じゃがいも バター	586
14 水	むぎごはん ごぼうサラダ チキンカレー ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 スキムミルク チーズパウダー ツナ	にんにく たまねぎ ミルポア(たまねぎ・にんじん) にんじん ごぼう	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごまドレッシング	674
15 木	コッペパン えだまめとひじきのいためサラダ やきそば ヨーグルト	牛乳 豚肉 ちくわ ひじき	キャベツ もやし にんじん 白ねぎ たまねぎ パプリカ(赤) えだまめ	パン 焼きそば麺 油 砂糖 ごま油 ごま	601
16 金	なめし ぶたにくとごぼうのみそに マロニースープ	牛乳 豚肉 水煮大豆 みそ かにかまぼこ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 小松菜 干し椎茸	米 油 砂糖 マロニー でんぶ	563
19 月	とりめし だいずととうふのフライ(やき) かきたまじる	牛乳 鶏肉 大豆と豆腐のフライ 鶏肉 卵	ごぼう にんじん 干し椎茸 たまねぎ ほうれん草	米 砂糖 でんぶ	578
20 火	すくなめ ごはん あかうおのごまだれかけ きつねうどん	牛乳 油揚げ かまぼこ 赤魚	にんじん ごまつな 白ねぎ	米 うどん麺 油 ごま 砂糖	642
21 水	ごはん かんこくふうまに わかめスープ ござかなアーモンド	牛乳 豚肉 ちくわ てんぶら わかめ 豆腐 小魚	大根 にんじん 白ねぎ にんにく チンゲン菜	米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 アーモンド	545
22 木	コッペパン スコッチエッグ クリームシチュー 1しよくケチャップ	牛乳 鶏肉 豆乳 スコッチエッグ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	パン じゃがいも さつまいも バター	575
23 金	ごはん にくどうふ とうにゅうみそじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 茎わかめ	しらたき たまねぎ 白ねぎ にんじん えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも 油	577
26 月	ごはん あきやさいのソテー おやこどんぶり	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ	たまねぎ にんじん 白ねぎ キャベツ れんこん 小松菜 にんにく	米 砂糖 油 でんぶ オリーブ油	561
27 火	ごはん ごまつなのじゃこいため マーボーだいこん	牛乳 豚ひき肉 豆腐 油揚げ しらすぼし みそ ひきわり大豆	にんにく しょうが にんじん 大根 たまねぎ 白ねぎ 干し椎茸 ごまつな もやし	米 でんぶ ごま油	559
28 水	ごはん とりのてりやきかぼすふうみ やかましいみそじる	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	にんじん たまねぎ 白菜 干し椎茸	米 砂糖 里いも	568
29 木	コッペパン しろみさかなフライのあまずソース もやしとぶたにくのスープ	牛乳 白身魚フライ 豚肉	たまねぎ たけのこ にんじん もやし 小松菜 にんにく	米 油 砂糖 ごま油 でんぶ	559
30 金	ごはん にこみハンバーグ コンソメスープ ハロウィンパパロア	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ えのきたけ コーン	米 砂糖 じゃがいも ハロウィンパパロア	639

都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。
ご了承ください。



☆ 牛乳は毎日あります！ ☆



魚には骨があります。
気を付けて食べてくださいね！

