

がっこうきゅうしゅくはいぜんひょう
学校給食配膳表

しょうがっこう
小学校

令和8年10月



あき しゅん た もの
秋が旬の食べ物を
あじ 味わいましょう



じょうしよ しよくたいおうこんだて
★除去食対応献立

ざら
パン皿

ちゅうわん
中碗

しょうわん
小碗

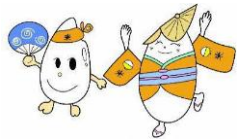
	10月1日 (木)	10月2日 (金)		
	やさい 野菜サラダ マヨネーズ ごはん チリソース煮	さけ やさい 鮭の野菜カツ ごはん とり肉と キャベツの カレーソー		
	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)
	えだまめ どうふ 枝豆の豆腐ミンチカツ ごはん れんごんの炒め煮	にこ 煮込みハンバーグ ごはん パンプキン ポタージュ	に いわしのおかか煮 ゆかりづけ ごはん とり肉とこんにやくの みそ煮	だいがく 大学いも ごはん ふりかけ オイスターソース炒め
	10月12日 (月)	10月13日 (火)	10月14日 (水) ★たまご	10月15日 (木)
	スポーツの日	あじのフライ ポイルキャベツ ウスターソース ごはん かぼちゃのみそ汁	ごまあえ ミックスナッツ ごはん おやこに ★親子煮	フルーツ カクテル ごはん きのこもりもり チキンカレー
	10月19日 (月)	10月20日 (火)	10月21日 (水)	10月22日 (木)
	さばのみそ煮 ごはん 豚肉とごぼうの 炒め煮	トマトオムレツ ごはん ようふうに 洋風煮	にく とり肉のすだち風味 ごはん ふしめん汁	にく 肉だんごの照り煮 ごはん ちゅうかどん 中華丼
	10月26日 (月)	10月27日 (火)	10月28日 (水)	10月29日 (木)
	ホネフライ はくさいの付合わせ ポン酢しょうゆ ごはん みそ汁	おひたし パワフルチーズ ごはん にく 肉じゃが	だいず 大豆とちりめんのあげに ごはん き ぼ だいこん 切り干し大根の 炒め煮	やさい 野菜サラダ あお 青じそドレッシング ごはん ちゅうかうふう とうふの中華風煮
				10月30日 (金) ★たまご
				★ビビンバ ごはん ワンタン スープ

日	1	2	5	6	7	8	9	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
曜	木	金	月	火	水	木	金	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
1人あたり kcal	617	609	643	696	661	645	605	613	662	617	628	688	629	627	614	647	604	623	597	610	596
たんぱく質 g	19.8	18.9	20.4	22.2	25.2	15.8	19.3	18.6	24.0	17.1	16.8	24.0	22.0	21.7	23.4	22.5	20.0	21.2	20.4	25.0	20.3

中学年の栄養価です。

学校給食配膳表 中学校

令和8年10月分



まいたろう 米太郎
まいこ 米子

実りの秋がやってきました。米やさつまいも、さんま、きのこ、果物など、たくさんの食べ物が旬を迎えます。実りの秋に感謝をし、秋の味覚を楽しみましょう。

★除去食対応献立

パン皿

大碗

中碗

 実りの秋がやってきました。米やさつまいも、さんま、きのこ、果物など、たくさんの食べ物が旬を迎えます。 実りの秋に感謝をし、秋の味覚を楽しみましょう。		10月1日(木) フレンチサラダ フレンチドレッシング  ごはん 野菜の クリーム煮	10月2日(金) きゅうりの かおりづけ  豆乳プリンタルト ごはん ふりかけ 肉じゃが	
10月5日(月) 肉だんごの照り煮  ヨーグルト ごはん オイスター ソース炒め	10月6日(火)★卵 小いわしのフライ  ごはん ★高野豆腐の 卵とじ	10月7日(水) 厚焼き卵  ごはん すきやき	10月8日(木) とり肉の ねぎソースあえ  ごはん みそ汁	10月9日(金) フルーツ カクテル  ごはん きのこ もりもり チキンカレー
10月12日(月) スポーツの日	10月13日(火) さんまの生煮 はくさいの付け合せ ポテトしょうゆ  ごはん れんこんの 炒め煮	10月14日(水) フィッシュコロッケ ポイルキャベツ マスターソース  ごはん ふしめん ミネストローネ	10月15日(木)★卵 野菜サラダ マヨネーズ  ごはん ★親子煮	10月16日(金) 枝豆の 豆腐ミンチカツ  ごはん とり肉と キャベツ のカレーソース
10月19日(月) さばの塩焼き すだち  ごはん 厚揚げの そぼろ煮	10月20日(火) 肉入り春巻き  ごはん キムチ丼	10月21日(水) おひたし  ごはん ミックスナッツ じゃがいもの うま煮	10月22日(木)★卵 ★ちくわの いそべ揚げ  ごはん 徳島たつぷり みそ汁	10月23日(金) 研究大会
10月26日(月)★卵 和風ハンバーグ ポイルキャベツ  ごはん ★にらたま スープ	10月27日(火) きゅうりと わかめの酢の物  ごはん パワフルチーズ 豚肉と こんにゃくの みそ煮	10月28日(水) ごぼうサラダ ごまドレッシング  ごはん マーボー豆腐	10月29日(木) ホウレン草 オムレツ ケチャップ  ごはん 黒砂糖豆 コーン ポタージュ スープ	10月30日(金) さわらの てりやき風  ごはん すまし汁

日	1	2	5	6	7	8	9	13	14	15	16	19	20	21	22	26	27	28	29	30
曜	木	金	月	火	水	木	金	火	水	木	金	月	火	水	木	月	火	水	木	金
エネルギー kcal	751	841	789	860	761	857	782	801	798	807	786	760	805	800	796	785	754	837	787	768
たんぱく質 g	21.7	25.5	26.6	33.9	28.1	30.7	21.0	26.1	21.5	27.6	25.2	31.2	20.5	25.2	26.2	29.3	28.8	29.9	24.0	27.8