

令和8年10月

こんだてひょう(小学校)



香取市学校給食センター

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			栄養価		
		主食	牛乳	副食	(黄) エネルギーに なる	(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1	木	ごはん	コーヒ	すいごうどりのチーズやき なめこじる しらたきピリからいため コーヒの日	こめ ごまあぶら ごま さとう しおこうじ コーヒぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とうふ とりこく チーズ あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく	だいこん なめこ コーン ながねぎ しょうが にんじん だいこんのは	613	31.5	2.8
2	金	ごはん	○	いかチリソースフライ とうふのちゅうかスープ チンジャオロース とうふの日	こめ ごまあぶら さとう あぶら パンこ でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう いか とうふ とりこく ぎゅうにゅう	はくさい にんじん にら にんにく しょうが たけのこ ビーマン たまねぎ ながねぎ	612	28.9	2.2
5	月	ごはん (やさいふりかけ)	○	さばおろしだいこん しらたまじる *レモンゼリー ゆでやさい(マヨネーズハーフ)	こめ しらたまもち さとう でんぶん マヨネーズ ごま こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう さば とりこく なるとき あおさ のり たまご だいず	だいこん にんじん たまねぎ フロッコリー こまつな カリフラワー かぼちゃ レモン	687	31.7	2.2
6	火	ごはん	○	ポークしゅうまい② マーボとうふ *ミルメークムースコーヒ ナムル(ごまドレッシング)	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん ごまあぶら ドレッシング パンこ ミルメークムースコーヒ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん しいたけ もやし ながねぎ たまねぎ キャベツ ほうれんそう たけのこ しょうが にんにく	698	29.1	2.6
7	水	*さつまいも パン	○	グリルチキンハーフ ちばポトフ カクテルゼリー	パン さつまいも でんぶん さとう オリーブオイル じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ バジル	668	26.3	2.8
8	木	ごはん	○	コロコロやさしいりかぼちゃクロquette けんちんじる *オレンジ スタミナにらたまいため	こめ あぶら さきいも さとう こむぎこ パンこ バター でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご だいず	にんじん だいこん にら かぼちゃ コーン えだまめ にんにく オレンジ	669	26.8	2.2
13	火	ごはん	○	えびカツ さつまじる ひじきのにも さつまいもの日	こめ あぶら さつまいも さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ えび いとよくだい ぶたにく みそ ひじき だいず あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ	668	26.9	2.4
14	水	*コッペパン	○	ポークシチュー アスパラとコーンのソテー *ぶどうゼリー	パン あぶら じゃがいも ハヤシルウ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン スキムミルク	にんじん たまねぎ アスパラガス パセリ コーン ぶどう	624	24.9	2.7
15	木	ごはん	○	さけマヨネーズやき ちくぜんに ゆでやさい(わふうごまドレッシング)	こめ マヨネーズ あぶら さとう ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう さけ とりこく	ごぼう にんじん パセリ れんこん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり カリフラワー	702	32.0	2.5
16	金	ごはん	○	アンサンブルエッグ やさいスープ (てつぶんウエハース) ドライカレーレバーいり	こめ じゃがいも でんぶん あぶら こむぎこ ウエハース	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン とりこく わかめ ぶたにく ぶたレバー	たまねぎ にんじん コーン キャベツ にんにく しょうが レーズン	652	26.9	2.1
19	月	ごはん	○	もうかカレーたつた かきたまじる きんぴらぶたれんこん	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ もうかまめ たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう れんこん	632	31.7	2.4
20	火	ごはん (たまごふりかけ)	○	シルバーレモンふうみやき とんじる さつまいもサラダ(ばいせんごまドレッシング)	こめ さきいも あぶら さつまいも でんぶん さとう マヨネーズ ごま パンこ ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく シルバー みそ たまご かつおぶし のり	にんじん だいこん ながねぎ きゅうり コーン パセリ レモン	644	25.2	2.0
21	水	きなこ あげパン	○	カレーポタージュ カラフルサラダ(フレンチドレッシング) *シャインマスカット ★揚げパン用に、ビニール袋と手袋(クラスに1組)がつかます。	パン あぶら さんおんとう マカロニ	ぎゅうにゅう きなこ とりこく	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム カリフラワー キャベツ きゅうり あかビーマン きビーマン シャインマスカット	674	26.2	2.4
日本の食巡り『青森県』 ●いかメンチは、青森県津軽地方に伝わる、いかのゲンや身を細かく刻んで野菜と混ぜ合わせ、焼いたり揚げたりした料理です。 せんべい汁は、青森県八戸市周辺の郷土料理で、肉や野菜が入った汁に「かやくせんべい」という鍋や汁用のせんべいを割入れて煮込んで作ります。 十和田バラ焼きは、牛バラ肉と玉ねぎを甘辛いタレで炒めた、十和田市を代表するご当地グルメで、B-1グランプリで優勝したこともあります。(給食では牛小間肉でつくります。)										
22	木	ごはん	○	いかメンチふう せんべいじる *りんご とわだバラやき	こめ パンこ さとう こむぎこ あぶら でんぶん かやくせんべい	ぎゅうにゅう いか だいず ぎゅうにゅう とりこく こうやとうふ	キャベツ にんじん しょうが ごぼう わらび ながねぎ たまねぎ にんにく りんご	757	35.6	3.0
23	金	*ピタパン	○	わかどりのごまてりやき トマトスープ *ホワイトミニ やきそば ●ピタパンに若鶏のごま照り焼きや焼きそばを入れて食べましょう。	ピタパン パンこ あぶら さとう ごま ちゅうかめん じゃがいも みずあめ	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン ぶたにく だいず ヨーグルト チーズ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト パセリ もやし キャベツ ビーマン	689	29.9	3.5
26	月	ごはん	○	ちばけんさんたまごのあつやきたまご あじつみれととうふのみそじる *なっとう はなやさいサラダ(わふうドレッシング)	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご あじ だいず たら とうふ みそ なっとう	だいこん にんじん ながねぎ フロッコリー こまつな カリフラワー たまねぎ しょうが	650	33.1	2.6
27	火	ごはん	○	かつおカツマスタードソース やさいスープ ビーフンいため	こめ あぶら さとう ビーフン パンこ マスタード	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく ほしえび	にんじん だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんにく もやし にら たけのこ きくらげ	611	25.5	2.5
28	水	*こくとう パン	○	あつまきたまごウインナー マカロニクリームに ほうれんそうのソテー	パン こくとう あぶら でんぶん さとう マカロニ バター	ぎゅうにゅう たまご ソーセージ とりこく スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ほうれんそう もやし コーン	647	28.1	2.7
29	木	ごはん	○	おやこやき じゃがいものそばろに ごぼうサラダ(ばいせんごまドレッシング)	こめ じゃがいも あぶら さんおんとう さとう でんぶん ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とりこく あつあげ たまご	にんじん いんげん ごぼう コーン みつば きゅうり たまねぎ	643	24.5	1.9
30	金	ごはん	○	チキンカレー こんにやくサラダ(フレンチドレッシング) *パンピングパバロア	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	ぎゅうにゅう とりこく とうにゅう こなチーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ カリフラワー きゅうり かぼちゃ	671	23.4	2.4
★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です。								今月の平均		
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。								660		
★魚には骨があります。注意して食べましょう。								28.4		
★10月分の給食費の引き落としは11月2日(月)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。								児童8～9歳の 基準値		
								650		
								21.1～ 32.5		
								2未満		