



10月

こんだてひょう



令和8年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん(ペーヅ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう！

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
1	もく	●麦ごはん		○けんちん汁 ◆さばのみそ煮 ◆おかかあえ	こめ むぎ こんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さば だし(いりこ) みそ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり こまつな	625 25.6
2	きん	●麦ごはん ●出汁がらふりかけ		○高野豆腐の卵とじ ◆大根サラダ ◆ぶどう(2ヶ)	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう でんぷん アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ だし(かつおぶし) こうやどうふ たまご ハム かつおぶし	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん ブロッコリー ぶどう	629 27.3
5	げつ	●麦ごはん		○豆腐汁 ◆かぼちゃフライ ◆ひじきあえ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし(かつおぶし・こんぶ) しそひじき わかめ	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ かぼちゃフライ キャベツ もやし きゅうり	607 22.8
6	か	◆揚げパン		○タイピーエン ★じゃことナッツのサラダ	コッペパン あぶら くらざとう はるさめ ごまあぶら アーモンド オリーブゆ さとう	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ちりめん チーズ	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ ねぎ キャベツ しょうが きゅうり	605 25.1
あじ たび あきたけん 味の旅～秋田県～				○だまこ汁 ◆タラのねぎみそ焼き ◆ごまネーズあえ	こめ むぎ だまこもち さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく タラ だし(かつおぶし) みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ まいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし	613 27.8
7	すい	●麦ごはん		○スーミータン ■肉キャベ丼の具 いちごヨーグルト	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく ぎゅうにく みそ いちごヨーグルト	コーン にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ キャベツ たけのこ ピーマン きくらげ しょうが	663 25.7
9	きん	ツナおにぎり (●麦ごはん)		○おでん ◆菜焼き ツナマヨ・のり みかん果汁	こめ むぎ さといも こんにやく	ツナマヨ のり ぎゅうにゅう だし(こんぶ) とりにく うずらたまご あつあげ ちくわ さつまあげ あぶらあげ ベーコン	だいこん にんじん はくさい こまつな えのきたけ みかんかじゅう	694 27.9
ふるさとくまさんデー ～益城町のさつまいも～				○パンブキンポタージュ ◆きびなごカレー(2び) ◆スイートポテトサラダ ★手作りブルーベリージャム	しゃくパン あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク きびなごカレーフライ	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ きゅうり ブルーベリー レモン みかんかじゅう	707 24.6
13	か	食パン		みかん果汁				
14	すい	ふりかえきゅうぎょうび						
15	もく	●麦ごはん		○キムチ豚汁 ◆大豆の磯煮 みかん	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ みそ だし(いりこ) だいすく かわかめ とりにく あぶらあげ てんぷら	キムチ にんじん だいこん なら たまねぎ ごぼう えだまめ みかん	624 26.6
16	きん	ポークカレー (■麦ごはん)		■ポークカレー ◆れんこんのサラダ ムース みかん果汁	こめ むぎ じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく れんこん きゅうり みかんかじゅう	748 23.6
19	げつ	きゅうしょくはありません (おべんとうをもってきてください)						
20	か	パインパン		○ポトフ ◆あじフライ ◆コロコロピーンズサラダ	パインパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ あじフライ ミックスビーンズ	にんじん だいこん たまねぎ こまつな ブロッコリー えだまめ きゅうり	598 26.5
21	すい	●秋の香りごはん		○すいとん団子汁 ◆五目厚焼卵 ◆ごまあえ	こめ むぎ さつまいも こんにやく ごま さとう すいとんだんご	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく だし(いりこ) ごもくあつやきたまご	にんじん しめじ しいたけ ねぎ だいこん はくさい さやいんげん もやし キャベツ	636 23.7
22	もく	●麦ごはん		○肉豆腐 ◆わかめといかの酢の物 ●みそ豆	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ごま カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ いか わかめ だいす みそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	630 29.7
せかい りょうり 世界の料理 ～韓国(かんこく)～				○トックスープ ◆ヤンニョムチキン ◆レタスのサラダ	こめ むぎ トック ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ レタス しょうが にんにく きゅうり	659 21.4
23	きん	●麦ごはん		○八宝菜 ◆焼きぎょうざ(2ヶ) ◆キムチサラダ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら マロニー さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり うずらたまご ぎょうざ ツナ	きくらげ たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ きぬさや しょうが キムチ はくさい きゅうり	644 25.5
きゅうしょく としょ 給食 × 図書コラボメニュー ～おばけのてんぷら～				○ペンネのクリーム煮 ◆カリカリ豆サラダ ★おいもの天ぷら	こくとうパン ペンネ あぶら ノンエッグマヨネーズ てんぷらこ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク だいす ハム みそ	たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー きゅうり レタス コーン	639 25.0
27	か	黒糖パン						
28	すい	ハヤシライス (■麦ごはん)		■ハヤシルウ ◆キャベツとりんごのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり	647 23.3
29	もく	●麦ごはん		○わかめスープ ◆鮭とレバーの揚げがらめ ◆柿	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ あぶら カシューナッツ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ とりレバー さけ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ピーマン かき	622 29.1
0	きん	しゃくひん さくげん ひ 食品ロス削減の日 ●麦ごはん		○のっぺい汁 ◆厚揚げの鶏みそあんかけ ●出汁がらの佃煮	こめ むぎ こんにやく さといも でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あつあげ かつおぶし だいす こんぶ みそ だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ なら ねぎ	624 27.4

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります