

2026年 10月
きゅうしょく こんだて よていひょう

山都町立清和小学校

日にち		しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	エネルギー たんぱくしつ			
					ち　にく　ほね 血や肉や骨になる（赤）	ねつ　ちから 熱や力になる（黄）	からだ　ちようし　どこの　みどり 体の調子を整える（緑）	
1	もく 木	ふりかえきぎゅうぎょうび 振替休業日						
2	きん 金	ビビンバ □おぎごはん □にくいため □ナムル		わかめスープ あまなつゼリー	ぶたにく(20)とうふ(30)みそ(3) ソイミート(20)ゼリーのもと(1.5) たまご(15)ぎゅうにゅう(206)わかめ(1)	こめ(70)おぎ(7)さとう(9) こんにやく(15)あぶら(1.3) ごま(1.5)ごまあぶら(0.5)	にんにく(0.2)しょうが(0.2)にんじん(13) しいたけ(1)こまつな(20)もやし(30)ねぎ(5) たまねぎ(20)あまなつ(30)	624 25.6
5	げつ 月	わふう ドライカレー □おぎごはん □カレールウ		グリーンサラダ なし	ぎゅうにく(15)ぶたにく(15) だいず(8)みそ(2) ぎゅうにゅう(206)ツナ(5)	こめ(70)おぎ(7) こんにやく(25)さとう(0.3) アーモンド(2)あぶら(3)	にんじん(10)ごぼう(15)にんにく(0.3) えだまめ(6)しょうが(0.5)レタス(20) きゅうり(20)ピーマン(10)なし(50)	584 22.2
6	か 火	おぎごはん		あつあげのにくみそあんかけ さわにわん ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(10) あつあげ(60)あぶらあげ(5)みそ(3) ぶたにく(10)かつおぶし(2)ちくわ(5)	こめ(70)おぎ(7)でんぶん(0.4) さとう(1.5)こんにやく(5) ごま(1)マヨネーズ(7)	にんじん(10)ねぎ(7)しょうが(0.2) たけのこ(10)ごぼう(10)だいこん(15) しいたけ(0.7)こまつな(20)キャベツ(20)	629 26.2
7	すい 水	スパゲティ ナポリタン		さつまいものはるまき とうふサラダ	とうふ(30)チーズ(6.5)わかめ(0.5) ウインナー(10)とりにく(10) ぎゅうにゅう(206)しらす(2)	ｽﾊﾟゲﾃｲ(40)はるまきのかわ(15) さつまいも(50)こむぎこ(1)バター(2) あぶら(5)さとう(0.8)ごまあぶら(0.5)	たまねぎ(50)ピーマン(8)しめじ(6) にんじん(13)トマト(10) もやし(18)こまつな(10)	593 22.7
8	もく 木	おぎごはん		さかなのマヨネーズやき みそしる カレー きんぴら	ぎゅうにゅう(206)くきわかめ(1) あぶらあげ(5)ぎゅうにく(10)みそ(12) いりこ(2)さつまあげ(10)ホキ(40)	こめ(70)おぎ(7) じゃがいも(15)こんにやく(15) さとう(1.5)マヨネーズ(7)	たまねぎ(30)えのき(5)ねぎ(6) にんじん(23)キャベツ(20) しいたけ(0.6)れんこん(20)	606 26.3
9	きん 金	おぎごはん		げんきのでるレバー たまごスープ はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう(206)ベーコン(5) とりにく(20)とりレバー(30)わかめ(0.2) たまご(20)かにふりみかまぼこ(5)	こめ(70)おぎ(7)じゃがいも(20)あぶら(5) こむぎこ(2)でんぶん(2.8)さとう(1.8) アーモンド(2.5)はるさめ(5)ごまあぶら(0.5)	にんにく(1.4)しょうが(1)きくらげ(0.8) にんじん(8)しめじ(5)チンゲンサイ(20) たまねぎ(20)ねぎ(3)キャベツ(10)こまつな(10)	656 26.8
13	か 火	おぎごはん		じゃがいものうまに たまごとこまつなのいため しそひじきふりかけ	ぎゅうにゅう(206)ちくわ(5) とりにく(15)あぶらあげ(4) たまご(15)こんぶ(0.8)ひじき(1.2)	こめ(70)おぎ(7)でんぶん(0.5) こんにやく(25)さとう(2.2) じゃがいも(60)あぶら(2.3)ごま(1)	しいたけ(0.4)にんじん(15)たまねぎ(20)たけのこ(10) だいこん(30)いんげん(5)こまつな(20)しそ(0.5) しょうが(0.3)きくらげ(0.5)にんにく(0.3)	572 20.8
14	すい 水	フォカッチャ		チリコンカン シーザーサラダ	チーズ(2.6)ぎゅうにゅう(206) だいず(12)ぶたにく(15) ハム(5)ソイミート(5)	こむぎこ(60)さとう(2.8)ごま(1.5) オリーブオイル(7)マヨネーズ(6) じゃがいも(50)クルトン(5)	にんじん(13)コーン(5)トマト(12) たまねぎ(35)いんげん(8) にんにく(0.6)レタス(20)きゅうり(20)	677 24.9
15	もく 木	おぎごはん		さかなのフライチリソース さつまじる こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう(206)ホキ(40) たまご(7)とうふ(20)かつおぶし(5) とりにく(12)いりこ(2)あぶらあげ(5)みそ(10)	こめ(70)おぎ(7)さとう(0.2) こむぎこ(5)パンこ(7)さつまいも(25) あぶら(4)こんにやく(8)	ねぎ(6)にんにく(0.5) にんじん(27)ごぼう(6)しょうが(1) だいこん(15)しいたけ(0.6)こまつな(30)	650 28.3
16	きん 金	たかなそぼろどん □おぎごはん □どんぶりのぐ		きのこけんちんじる さといもでんがく かき	とりにく(25)ソイミート(10)みそ(6) たまご(20)とうふ(30)かつおぶし(2) ぎゅうにゅう(206)あぶらあげ(4)	こめ(60)おぎ(6) さとう(7.5)さといも(50) あぶら(2.5)	しょうが(0.6)たかな(10)にんじん(20) しめじ(5)しいたけ(5)えのき(10) ごぼう(15)だいこん(15)ねぎ(5)かき(30)	625 26.0
19	げつ 月	おぎごはん		さかなのこがねやき しらたまのっぺじる キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう(206)アジ(40) とりにく(10)みそ(2.5) あぶらあげ(5)かつおぶし(2)	こめ(70)おぎ(7)マヨネーズ(5)ごま(1) さとう(1.8)しらたまもち(25)あぶら(0.8) こんにやく(10)でんぶん(0.8)ごまあぶら(1)	にんじん(22)ねぎ(5)しいたけ(0.5) だいこん(20)コーン(5)きくらげ(0.5) キャベツ(35)チンゲンサイ(12)	609 24.4
20	か 火	おぎごはん		おやこに きびなごのピリからあげ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう(206)たまご(20)きびなご(36) とりにく(20)かにかまぼこ(5)かつおぶし(2) わかめ(0.6)くきわかめ(0.1)かんでん(0.8)	こめ(70)おぎ(7)でんぶん(0.4) じゃがいも(60)さとう(4.3) あぶら(4)ごま(2.2)ごまあぶら(1)	にんじん(18)ねぎ(0.5)レタス(10) たまねぎ(40)きぬさや(7) キャベツ(15)こまつな(10)	654 28.0
21	すい 水	ハヤシライス □おぎごはん □ハヤシルウ		れんこんチップスサラダ	ぶたにく(30)しらす(2) ぎゅうにゅう(206)	こめ(70)おぎ(7) さとう(0.38)こむぎこ(2.6) あぶら(4.6)	たまねぎ(65)しめじ(8)にんにく(0.4) にんじん(20)グリーンピース(5)しょうが(0.4) トマト(8)れんこん(15)レタス(15)きゅうり(12)	611 21.2
ふるさとくまさんデー 益城町の さつまいも					ぎゅうにゅう(206)	こめ(70)おぎ(7)さつまいも(50)	キャベツ(30)たまねぎ(25)しいたけ(0.5)	
22	もく 木	おぎごはん		はっぱうさい こまつなのちゅうかあえ だいがくいも	うずらのたまご(12)わかめ(0.8) かにかまぼこ(5)かまぼこ(5) あさり(8)ぶたにく(12)	みずあめ(3)さとう(3.5)でんぶん(2.3) ごま(0.7)ラーウ(0.3)あぶら(2.8) ごまあぶら(0.8)マヨネーズ(4.5)	しょうが(0.9)たけのこ(12)にんにく(0.4) にんじん(12)チンゲンサイ(12) もやし(20)きくらげ(0.35)	654 21.3
23	きん 金	ざっこくごはん		キッシュ スープカレー コールスロー	ぎゅうにゅう(216)ハム(6) たまご(20)チーズ(11) クリーム(10)とりにく(20)	こめ(70)バター(1)じゃがいも(30)さとう(0.4) ざっこく(7) (おぎ・げんまい・キヌア・ひえ アマラサンス・とうもろこし) あぶら(2.5)	ほうれんそう(15)しめじ(8)しいたけ(5)にんにく(0.4) たまねぎ(35)しょうが(0.4)にんじん(20)かぼちゃ(12) チンゲンサイ(10)トマト(10)りんご(3)キャベツ(40)コーン(5)	662 24.6
26	げつ 月	おぎごはん		ちくぜんに ミックスサラダ なっとう	ぎゅうにゅう(206)ちくわ(12) とりにく(20)なっとう(20) かにかまぼこ(5)	こめ(70)おぎ(7)ｽﾊﾟゲﾃｲ(5)さとう(1.5) さといも(25)こんにやく(20)マヨネーズ(7) あぶら(1.5)ごまあぶら(0.3)ごま(1)	れんこん(20)ごぼう(20)コーン(5) にんじん(20)しいたけ(2) いんげん(6)キャベツ(20)きゅうり(15)	645 24.1
27	か 火	おぎごはん		とりとれんこんのうまに みそしる しめじのごまずあえ	ぎゅうにゅう(206)わかめ(0.4) とりにく(20)みそ(12) あつあげ(40)いりこ(2)	こめ(70)おぎ(7) こんにやく(10)さとう(3) ごま(2)	れんこん(40)いんげん(5)ねぎ(5) にんじん(22)しめじ(10) たまねぎ(20)チンゲンサイ(20)もやし(20)	589 23.5
28	すい 水	きのこピラフ		マカロニのクリームに かきのフルーツミックス	ベーコン(10) とりにく(25)チーズ(2) ぎゅうにゅう(236)	こめ(60)おぎ(6)さとう(1.5) バター(4.5)じゃがいも(40) ﾌｪｰﾓ(20)こむぎこ(2.5)	にんじん(18)しめじ(5)たまねぎ(42)エリンギ(5)かき(15) マッシュルーム(5)コーン(8)パセリ(1)ほうれんそう(8) りんご(10)みかん(15)おうとう(20)パイナップル(20)レモンかじゅう(0.6)	698 23.2
29	もく 木	おぎごはん		やまとコロッケ とうにゅうスープ まめひじきサラダ	ぎゅうにゅう(206)とうにゅう(20) しかにく(15)ひじき(0.5)ベーコン(5) たまご(4)だいず(10)みそ(8)ハム(5)	こめ(70)おぎ(7)じゃがいも(55) さとう(1.5)マヨネーズ(5) こむぎこ(6)パンこ(8)あぶら(4)	しょうが(0.2)たまねぎ(30)だいこん(20) しいたけ(1)こまつな(10)キャベツ(20) にんじん(13)えだまめ(5)しめじ(5)パセリ(0.5)	699 26.7
30	きん 金	おぎごはん		おかか ひじきのたまごやき ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう(206)かにかまぼこ(5) とりにく(8)ひじき(0.4)かつおぶし(1.8) ぶたにく(15)あつあげ(25)たまご(40)	こめ(70)おぎ(7)さとう(2.5) あぶら(2)ラーウ(0.25)マヨネーズ(4.5) さといも(25)こんにやく(20)	こねぎ(3)しいたけ(0.8)たまねぎ(20) にんじん(23)いんげん(10)こまつな(23) きりぼしだいこん(5)キャベツ(12)きくらげ(0.35)	667 28.7

※都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。