



2026年 10月

きゅうしょく こんだて よていひょう

山都町立蘇陽小学校

日にち		主食	牛乳	おかず	エネルギーたんぱくしつ			
					ちにくぼね血や肉や骨になる(赤)	ねつちから熱や力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)	
1	木	おぎごはん		おかかに ひじきのたまごやき きゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(20) あつあげ(25)かつおぶし(1.8)ツナ(10) たまご(50)ひじき(1)わかめ(0.6)	こめ(70)おぎ(7) じゃがいも(30)さとう(5) こんにゃく(30)あぶら(1.5)	にんじん(24)しいたけ(0.5) いんげん(10)たまねぎ(15) きゅうり(40)しょうが(0.2)	634 30.6
2	金	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)カレイ(40)	こめ(70)おぎ(7) じゃがいも(15)こんにゃく(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
5	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 みかん	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) こんにゃく(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)キャベツ(20) きゅうり(20)ピーマン(10)みかん(50)	584 22.2
6	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)ベーコン(5)	こめ(70)おぎ(7)でんぶん(0.4) さとう(1.5)こんにゃく(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	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)	ｽﾈﾞﾍﾞｯﾃີ(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)きゅうり(10)	593 22.7
8	木	振替休日(10日の分)						
9	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)トリレバー(30)わかめ(0.2) たまご(20)かにふうみかまぼこ(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)にら(3)キャベツ(10)きゅうり(10)	656 26.8
13	火	給食はありません(運動会予備日) お弁当の準備をお願いします						
14	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(20) ベーコン(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	木	おぎごはん		さかなのフライタルタルソース さつまじる こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう(206)ホキ(生)(40) たまご(7)とうふ(20)かつおぶし(0.5) とりにく(12)いりこ(2)あぶらあげ(5)みそ(10)	こめ(70)おぎ(7) こむぎこ(5)パンこ(7)さつまいも(25) あぶら(4)こんにゃく(8)タルタルソース(12)	ねぎ(6) にんじん(23)ごぼう(6) だいこん(15)しいたけ(0.6)こまつな(30)	698 28.8
16	金	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) こんにゃく(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
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) うずらのたまご(12) かにかまぼこ(5)かまぼこ(5) あさり(8)ぶたにく(12)	こめ(70)おぎ(7)さつまいも(50) みずあめ(3)さとう(3.5)でんぶん(2.3) ごま(0.7)ラー油(0.3)あぶら(2.8) ごまあぶら(0.8)マヨネーズ(4.5)	キャベツ(30)たまねぎ(25)しいたけ(0.5) しょうが(0.5)たけのこ(12) にんじん(12)チンゲンサイ(12) もやし(20)きゅうり(12)きくらげ(0.35)	654 21.3
19	月	おぎごはん		はっぼうさい こまつなのちゅうかあえ だいがくいも	はっぼうさい かにかまぼこ(5)かまぼこ(5) あさり(8)ぶたにく(12)	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) たまねぎ(40)きぬさや(7) キャベツ(25)きゅうり(10)	654 28.0
20	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)かんてん(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) たまねぎ(40)きぬさや(7) キャベツ(25)きゅうり(10)	654 28.0
21	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)えだまめ(5)しょうが(0.4) トマト(8)れんこん(15)キャベツ(15)きゅうり(12)	611 21.2
22	木	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)カレイ(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(25)あぶら(0.8) こんにゃく(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)きゅうり(12)	609 24.4
23	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	月	ピビンバ □おぎごはん □にくいため □ナムル		わかめスープ りんごゼリー	ぶたにく(20)とうふ(30)みそ(3) ぎゅうにく(20)ゼリーのもと(3) 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) こんにゃく(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)りんごジュース(40)	635 25.4
27	火	おぎごはん		とりとれんこんのうまに みそしる しめじのごますあえ	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) こんにゃく(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	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) ﾏｶﾛﾆ(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) えのき(5)コーン(8)パセリ(1)ほうれんそう(8)かき(15) なし(10)みかん(15)おうとう(20)パイナップル(20)レモン(0.6)	698 23.2
29	木	おぎごはん		さかなのあんかけ かきたまじる きりぼしのすのもの	ぎゅうにゅう(206)ホキ(40) かつおぶし(2.8)かまぼこ(5) たまご(20)	こめ(70)おぎ(7)さとう(4) でんぶん(5.6)あぶら(4) じゃがいも(20)ごま(1)	たまねぎ(30)たけのこ(10)こまつな(20) ねぎ(5)きくらげ(0.4)きりぼしだいこん(5) にんじん(12)きぬさや(3)しいたけ(0.8)	590 24.5
30	金	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)ｽﾈﾞﾍﾞｯﾃີ(5)さとう(1.5) さいとも(25)こんにゃく(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

※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。