

10月 給食献立表

令和8年度 山江村立山田小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			えいようりょう		
					きいろ エネルギーになる	あか からだをつくる	みどり からだの ちょうしを ととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しほう (g)
1	木	麦ごはん		高野豆腐の卵とじ キャベツの即席づけ じゃが芋のみそ汁	こめ おぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ちくわ あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり しょうが ねぎ	582	20.8	15.0
2	金	麦ごはん		麻婆なす 鶏とごぼうの中華和え アセロラゼリー	こめ おぎ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	なす たけのこ たまねぎ ごぼう にんじん ピーマン きくらげ にんにく しょうが きゅうり	595	25.0	15.3
5	月	麦ごはん		卵焼き ワカメのごま風味炒め かぼちゃの味噌汁	こめ おぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	545	21.8	16.9
6	火	黒糖パン		ポークビーンズ 梨サラダ ヨーグルト	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず えだまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ なし にんにく トマト きゅうり	607	25.1	19.9
7	水	麦ごはん		焼きギョウザ 海藻ともやしの中華サラダ ハ宝菜	こめ おぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	はくさい たけのこ きくらげ もやし にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	612	26.2	18.6
8	木	麦ごはん		鶏肉のもろみ焼き キャベツの梅肉あえ 魚そうめんの清汁	こめ おぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みぞ ちりめん だしこんぶ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん うめぼし たまねぎ ねぎ	558	25.1	16.4
9	金	赤飯		いわしの梅の香揚げ なます つぼん汁	こめ もちごめ あぶら さとう ごま さといも こんにやく	あずき ぎゅうにゅう いわし とりにく あつあげ ちくわ	だいこん にんじん ゆず ごぼう しいたけ	530	19.5	15.1
13	火	フレンチ トースト		なすとトマトのスパゲティ ツナサラダ	パンこ バター さとう あぶら マヨネーズ オリーブゆ はちみつ	たまご ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ(まぐろ)	にんにく にんじん たまねぎ なす トマト ピーマン キャベツ ブロッコリー	539	20.8	21.0
14	水	麦ごはん		手作りさつま揚げ ひじきサラダ 大根のみそ汁	こめ おぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう はも とうふ チーズ ひじき ツナ(まぐろ) あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ コーン ねぎ えだまめ きゅうり レモン だいこん	573	21.2	18.9
15	木	わかめごはん		かぼちゃのごま味噌煮 豚しゃぶサラダ 柿	こめ おぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま	わかめごはんの素 ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ ごぼう かき にんじん しいたけ えだまめ きゅうり もやし	660	26.4	19.1
16	金	麦ごはん		さんまみぞれ煮 春雨の酢の物 けんちん汁	こめ おぎ はるさめ さとう ごま さといも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう さんま とうふ	きゅうり にんじん きくらげ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	546	21.2	16.6
19	月	麦ごはん		なすと鶏肉のさっぱり和え れんこんのきんぴら 豆腐の味噌汁	こめ おぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが なす えだまめ ねぎ だいこん れんこん にんじん たまねぎ	611	23.7	20.9
20	火	コッペパン		チリコンカーン コーンサラダ コンソメスープ	パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ コーン パセリ	609	21.6	20.5
22	木	麦ごはん		秋の味覚カレー カミカミサラダ 栗マフィン	こめ おぎ さつまいも バター ごま さとう あぶら こむぎこ くろざとう くり	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ たまご	たまねぎ しめじ しいたけ にんじん にんにく しょうが トマト ごぼう キャベツ きくらげ きゅうり	601	23.8	23.2
23	金	麦ごはん		魚のもみじ焼き きゅうりの酢の物 いちよう葉汁	こめ おぎ ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう ホキ ヨーグルト ちりめん わかめ とりにく するめ だいず えだまめ	にんじん しめじ パセリ もやし きゅうり だいこん ごぼう しいたけ	544	25.8	15.9
26	月	高菜ごはん		ざぜん豆 ごまネーズ和え お姫さんだんご汁	こめ おぎ あぶら ごま さとう くろざとう こむぎこ さつまいも	ちりめん ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ	たかな こんぶ ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ	596	22.0	20.4
28	水	麦ごはん		鯖の塩焼き(かぼす添え) 柿の白和え のっぺい汁	こめ おぎ さとう さといも こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう さば とうふ あつあげ ちくわ	かぼす かき ほうれんそう ねぎ にんじん ごぼう しいたけ	606	28.2	21.4
29	木	麦ごはん		あおさの天ぷら 切り干し大根の炒め煮 うどん汁	こめ おぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう うどん	ぎゅうにゅう ちくわ ちりめん だいず たまご かまぼこ わかめ あおさ	きりぼしだいこん ねぎ にんじん しいたけ だいこん	601	20.5	16.9

こんげつ 今月の給食目標 「郷土料理を知ろう」



こんげつ 今月のふるさとくまさんデーは なす

※小学校の
栄養量は、
3・4年生
の量です。

*都合により、献立を変更する場合があります。