

10月の給食献立予定表

令和8年度

※ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。

★今月使用予定の地産(芦屋町周辺)食材★

米(夢つくし)・パプリカ・きゅうり・小松菜・水菜・豆苗・レモン・米みそ

しょうがっこう
小学校
芦屋町学校給食センター

日曜	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのたいないではたらき			(中学基準)
			《あか》 からだをつくるものになる	《みどり》 からだのちょうしをととのえる	《きいろ》 エネルギーのもとになる	
1	木	ドライカレー(サンド) マカロニスープ りんご(1/8切れ)	ぶた肉 大豆 牛乳 とり肉	にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ えのきたけ りんご	パン 米粉 マカロニ 油	593 kcal 27.4g
2	金	きびなごのなんばん漬け ぶた汁 一食味付けのり	きびなご 牛乳 ぶた肉 豆腐 ★米みそ 麦みそ 味付けのり	★パプリカ ピーマン 玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし ごぼう しいたけ	★米 麦 小麦粉 砂糖 油	595 kcal 23.0g
5	月	ごはん つくねと野菜の五目煮 野菜のおかかマヨ和え	とりつくね 牛乳 ちくわ かつお節	にんじん 玉ねぎ ごぼう 枝豆 こんにゃく ★小松菜 キャベツ	★米 じゃがいも 砂糖 油 エッグケアマヨネーズ	638 kcal 19.4g
6	火	とり肉のソース焼き キャベツとコーンのソテー ミルクスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 白いんげん豆	キャベツ どうもろこし にんじん パセリ 玉ねぎ	パン じゃがいも 米粉 砂糖	585 kcal 28.3g
7	水	厚揚げの中華煮 ワンタンスープ 一食さけふりかけ(ごま入り)	厚揚げ ぶた肉 牛乳 とり肉 さけふりかけ	チンゲン菜 キャベツ しいたけ しょうが にんじん ★豆苗 玉ねぎ もやし きくらげ	★米 砂糖 てんぷん 油 ワンタン ごま油	600 kcal 20.4g
8	木	炒めビーフン じゃがいもとベーコンのサラダ	ぶた肉 かまぼこ 牛乳 ベーコン	にんじん ねぎ 玉ねぎ キャベツ きくらげ ★きゅうり レモン ドライパイ	パン ビーフン ごま油 じゃがいも 砂糖 油	601 kcal 22.1g
9	金	とりとレパールのヤンニョム炒め 緑黄色野菜のみそ汁	とり肉 とりレパール 牛乳 豆腐 油揚げ ★米みそ 麦みそ	★パプリカ しょうが にんにく かぼちゃ にんじん 玉ねぎ ★小松菜	★米 小麦粉 てんぷん 油 砂糖	663 kcal 24.9g
13	火	ボークチャップ コーンサラダ ジャーマンスープ 一食黒豆きなこクリーム	ぶた肉 牛乳 ベーコン	★水菜 キャベツ どうもろこし レモン にんじん パセリ 玉ねぎ	パン 砂糖 油 じゃがいも 米粉 砂糖 黒豆きなこクリーム	595 kcal 23.5g
14	水	ちくわのいそげ揚げ れんこんと高菜の金平 もつ鍋風スープ	ちくわ 牛乳 豆腐 青のり ぶた肉 豆腐	にんじん れんこん こんにゃく 高菜 にら キャベツ もやし しめじ	★米 小麦粉 てんぷん 油 砂糖 ぎょう油	627 kcal 22.2g
15	木	クラムチャウダー チキンサラダ 黒糖大豆	ベーコン あさり 白いんげん豆 牛乳 チーズ とり肉 大豆	にんじん パセリ 玉ねぎ ★パプリカ ★きゅうり キャベツ レモン	パン 米粉 じゃがいも 油 砂糖 黒砂糖	591 kcal 27.9g
16	金	野菜入り卵焼き 切干大根のサラダ わかめと麩のみそ汁	とり肉 野菜入り卵焼き 牛乳 ハム 豆腐 ★米みそ 麦みそ わかめ	にんじん しいたけ ごぼう 切干大根 ★きゅうり もやし ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	★米 砂糖 油 ごま油	594 kcal 22.2g
19	月	19日「食育の日」献立 ごはん とりと野菜のうま煮 キャベツとしらすのかばす和え 昆布の佃煮	とり肉 天ぷら 厚揚げ 牛乳 しらす干し 昆布佃煮	さやいんげん こんにゃく 玉ねぎ にんじん キャベツ ★きゅうり かばす	★米 じゃがいも 油 砂糖	612 kcal 22.1g
20	火	きのこどひき肉のスパゲティ ツナサラダ みかんジュース	ぶた肉 牛乳 まぐろ	にんじん ねぎ しめじ エリンギ えのきたけ にんにく ★きゅうり キャベツ 玉ねぎ レモン みかんジュース	パン スパゲティ オリーブ油 砂糖 油	619 kcal 22.7g
21	水	肉の炒め物(ビビンバの具) 三色ナムル(ビビンバの具) わかめスープ	ぶた肉 牛乳 とり肉 わかめ	たけのこ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし えのきたけ 白ねぎ	★米 麦 油 砂糖 ぎょう油	590 kcal 22.5g
22	木	ポテトサラダ(サンド) 卵と野菜のスープ	ハム 牛乳 たまご 卵 とり肉	★きゅうり 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ	パン じゃがいも てんぷん エッグケアマヨネーズ	580 kcal 22.1g
23	金	ポークカレー フルーツ合わせ	ぶた肉 金時豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) りんご	★米 麦 小麦粉 油 じゃがいも	657 kcal 19.0g
26	月	代休				
27	火	ホキフライ(サンド) マヨネーズサラダ(サンド) オニオンスープ	ホキ 牛乳 ベーコン	キャベツ ★きゅうり パセリ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	パン 小麦粉 油 エッグケアマヨネーズ	580 kcal 21.8g
28	水	ちゃんぽんうどん ひじきとツナのサラダ	ぶた肉 天ぷら 牛乳 豆乳 まぐろ ひじき	ねぎ 青菜 玉ねぎ もやし きくらげ にんじん キャベツ ★きゅうり	★米 うどん ごま油 砂糖 油	588 kcal 19.9g
29	木	かぼちゃのシチュー 野菜ソテー いちごジャム	ベーコン 白いんげん豆 牛乳 ぶた肉 チーズ	かぼちゃ パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ エリンギ	パン 米粉 じゃがいも 油 ジャム	583 kcal 22.4g
30	金	赤魚のレモン醤油焼き じゃがいも金平 かきたま汁	赤魚 牛乳 ぶた肉 卵 豆腐 かまぼこ	にんじん ★レモン さやいんげん こんにゃく ★小松菜 えのきたけ	★米 砂糖 じゃがいも 油 てんぷん	584 kcal 28.4g

※ かまぼこなどの魚肉練り製品、ハムなどの肉加工品、マヨネーズは卵のっていない製品を使用しています。