

2026



10月学校給食献立予定表

黒磯学校給食共同調理場

日 曜		献 立 名	おもなざいりょう						えいりょう					
			(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) 体のちょうしをととのえる食品		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)		
1	木	ごはん 牛乳 キャベツメンチ こんぶあえ ちゃんこ汁	とり肉 油あげ	ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ もやし ねぎ だいこん えのきだけ	ごはん	ごま油	626	24.2	22.9	2.0	
										839	31.6	29.7	2.5	
2	金	パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース ブロッコリーサラダ ほとふふうスープ	とり肉 まぐろ	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ だいこん とうもろこし	パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油	639	29.8	23.0	2.8	
										823	37.8	27.9	3.6	
5	月	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ (2・3) チャプチェ ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉	なると	牛乳	にんじん	もやし キャベツ ねぎ たけのこ ほししいたけ	ごはん こむぎこ さとう はるさめ ワンタン	油 ごま油	628	25.0	16.2	2.7	
										863	33.4	20.0	3.4	
6	火	ごはん 牛乳 みそカツ ナムル キムチスープ いちごゼリー	ぶた肉 かまぼこ やきどうふ	みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ ねぎ えのきだけ はくさい いちご	ごはん パンこ さとう ゼリー	油 ごま油 ごま	637	25.7	18.1	2.9	
										802	31.0	20.6	3.3	
7	水	はちみつバターパン 牛乳 プレーンオムレツ キャベツのラベ スコッチブロス	たまご まぐろ	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	パン じゃがいも もちむぎ さとう はちみつ	油	629	24.2	28.0	2.4	
										825	31.2	36.1	3.1	
8	木	ごはん 牛乳 さばのしちみやり ぼんずあえ こんさいのごま汁	さば とり肉 油あげ	みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし ごぼう	ごはん さといも	ごま	680	26.7	25.5	2.3	
										848	31.8	29.4	2.7	
9	金	バターパン 牛乳 大学いも (2・3) だいこんサラダ たまごスープ	たまご なると	かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ とうもろこし	パン さとう さつまいも でんぶ	油 ごま ドレッシング	669	22.6	24.8	2.7	
										870	30.2	30.3	3.6	
15日は地産地消給食です。市産のごはんと豚肉を使ったタコライス、市産しめじと牛乳を使ったミルクスープです。														
15	木	ごはん タコライスのぐ 牛乳 はなやさいサラダ ミルクスープ	ぶた肉 だいずミート とり肉		牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー パセリ	たまねぎ スズキニ カリフラワー キャベツ はくさい しめじ	ごはん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	687	26.6	21.1	2.7	
										875	30.0	24.9	3.3	
16	金	しょうゆラーメン (バックラーメン・スープ) アップルパン (中のみ) 牛乳 ぎょうざ (2・3) もやしとだいずのサラダ	ぶた肉 なると	だいず	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー にら	キャベツ もやし ねぎ りんご	パン ラーメン こむぎこ	油 ドレッシング	602	28.0	19.4	2.5	
										885	37.9	25.5	3.6	
19	月	ごはん 牛乳 ショウロンボウ (2・3) ごまマヨサラダ マロニースープ	ぶた肉 まぐろ とり肉 いんげんまめ		牛乳	にんじん ブロッコリー	もやし キャベツ ねぎ しめじ	ごはん マロニー こむぎこ	ごま ノンエッグマ ヨネーズ	644	20.0	23.7	2.3	
										859	24.8	31.2	2.9	
20	火	ごはん 牛乳 ポークカレー わふうサラダ ラフランスゼリー	ぶた肉 ちくわ かまぼこ		牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ りんご ラフランス	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	705	25.1	21.7	3.0	
										869	30.6	24.2	3.4	
21	水	パン 牛乳 ウインナー ケチャップ えだまめのサラダ チリコンカン	ウインナー ぶた肉 いんげんまめ		牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	キャベツ えだまめ たまねぎ もやし	パン じゃがいも	ドレッシング 油	681	28.9	29.5	2.4	
										903	37.5	40.3	3.3	
22	木	ごはん 牛乳 さけのてりやき ほうれんそうのあえもの いもがら入りみそ汁	ぎんさけ さけ とうふ とり肉 まぐろ	みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ いもがら キャベツ だいこん	ごはん さといも	ノンエッグマ ヨネーズ	639	27.1	21.8	1.9	
										850	34.1	28.8	2.4	
23	金	くろパン 牛乳 かぼちゃグラタン スパゲティボロネーゼ コンソメスープ	とり肉 ぶた肉	とうにゅう	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ トマト	たまねぎ もやし キャベツ	パン こめこ スパゲティ くろざとう	油	700	26.3	27.5	2.7	
										913	32.8	34.9	3.5	
26	月	ごはん 牛乳 あつやきたまご おかかあえ すきやきふう	たまご ぎゅう肉 やきどうふ かつおぶし		牛乳	にんじん こまつな	キャベツ はくさい ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	633	26.9	18.5	1.9	
										800	32.6	21.4	2.3	
27	火	ごはん 牛乳 なっとう こまずあえ おでん	なっとう さつまあげ ちくわ がんも		牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	ほししいたけ キャベツ だいこん もやし	ごはん さとう	ごま油 ごま	626	27.5	19.7	2.7	
										801	33.7	22.9	3.4	
28	水	パン いちごジャム 牛乳 やさいサラダ ビーフシチュー プリン	ぎゅう肉 ハム とうにゅう		牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ セロリ キャベツ グリーンピース	パン じゃがいも さとう ジャム	ドレッシング 油	675	26.3	25.4	2.7	
										820	31.9	29.2	3.4	
29	木	ごはん 牛乳 ねぎまんじゅう (2・3) ごもくきんぴら いものこ汁	とり肉 みそ さつまあげ とうふ		牛乳	にんじん	しめじ ねぎ だいこん れんこん	ごはん さとう さといも こむぎこ	油	644	24.5	15.4	2.4	
										824	30.5	18.0	3.0	
30	金	パン 牛乳 しろみざかなフライ (ソース) いろどりサラダ ミネストローネ	すけそうだら ぶた肉 まぐろ いんげんまめ		牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ セロリ たまねぎ えだまめ とうもろこし	パン さとう じゃがいも パンこ	ドレッシング 油	532	28.4	22.5	2.4	
										824	37.5	28.5	3.1	
★都合により献立を変更する場合があります。 ★0157対策のため生野菜は出していません。 ★10月は市の食育月間です。自分の食生活をふりかえってみましょう。							栄養量		小学生 (中学年)	月平均	651	26.0	22.4	2.5
									基準量	650	26.0	21.7	2.0	
									中学生	月平均	847	32.7	27.6	3.1
									基準量	830	33.2	27.7	2.5	