

令和8年



10月分学校給食献立予定表



棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校・ 行事等	献立名	栄養成分表示			
			あか おもに体をつくる食品 	みどり おもに体の調子を整える食品 	き おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
1 / 木	近小	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 凍み豆腐のカレー炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 凍み豆腐 豚肉 油揚げ みそ	切干大根 にんじん いんげん 大根 小松菜 しめじ	ごはん じゃがいも 油 さとう つきこん	479 644 793 20.0 26.0 31.9 17.7 22.9 27.8
2 / 金		ごはん 牛乳 ショーロンポー グリーンサラダ マーボー豆腐	牛乳 ショーロンポー 鶏肉 鶏肉 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり 枝豆 ねぎ にんじん にら たけのこ 干しいたけ	ごはん ごま油 油 さとう 片栗粉	532 711 897 23.9 31.4 37.9 20.2 26.5 33.8
5 / 月	社幼	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き 生揚げとひじきの煮物 つみれ汁	牛乳 鶏肉 みそ 干ひじき 生揚げ 豚肉 いわしつみれ みそ	ねぎ 大根 にんじん 干しいたけ いんげん はくさい	ごはん マロニー ごま油 さとう 油 つきこん	443 625 743 20.6 28.5 33.1 13.6 20.0 22.4
6 / 火		ごはん 牛乳 さわらのかぼちゃみそ焼き さわらのひき肉炒め もやしのひき肉炒め 白菜のみそ汁	牛乳 さわら切り身 豚肉 大豆 油揚げ わかめ みそ	にんじん もやし にら はくさい	ごはん じゃがいも マロニー 片栗粉 ごま油	436 604 723 21.3 27.6 32.5 14.1 19.7 22.4
7 / 水	棚幼 社幼	コッペパン 牛乳 ベーコンエッグ フレンチサラダ さつまいもシチュー 梨ジャム	牛乳 ベーコンエッグ ミートボール	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	コッペパン 梨ジャム 油 さとう さつまいも ベシャメルルウ	468 748 872 14.6 25.8 29.6 15.8 26.3 29.3
8 / 木	社幼 かみかみ 献立	キムチチャーハン 牛乳 春巻き れんこんサラダ 中華スープ	牛乳 いり玉子 豚肉 春巻き 鶏肉 豆腐 鶏卵	たけのこ ねぎ キムチ れんこん にんじん きゅうり キャベツ 小松菜	ごはん ごま油 油 片栗粉 ごま	547 715 828 17.5 25.2 28.6 25.4 29.2 32.5
9 / 金		みそラーメン 牛乳 枝豆フリッター 大根のナムル	牛乳 豚肉 枝豆フリッター みそ	キャベツ にんじん もやし ねぎ コーン にら ほうれん草 きゅうり	中華めん ごま ごま油 油 さとう	427 634 795 17.3 25.7 31.7 13.8 22.6 24.6
12		スポーツの日				
13 / 火	全幼 全小	ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 切干大根の炒め煮 ほうれん草のみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 鶏卵 油揚げ さつま揚げ みそ	にんじん にら 切干大根 しめじ いんげん 干しいたけ ほうれん草 大根	ごはん ごま油 さとう 油 じゃがいも つきこん	455 644 768 22.3 30.7 35.9 14.2 20.7 23.3
14 / 水		黒砂糖コッペパン 牛乳 焼き栗クロック イタリアンサラダ コーンポタージュ	牛乳	ブロッコリー キャベツ きゅうり 枝豆 たまねぎ にんじん コーン	黒糖コッペパン 焼き栗クロック 油 ポターージュの素	464 649 811 14.1 21.2 25.4 14.6 20.7 24.9
15 / 木	全小	わかめご飯 牛乳 鶏肉のピザソース焼き さつまいもサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズ 鶏肉 チキンハム	ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	わかめごはん じゃがいも さつまいも	531 716 834 19.5 27.1 31.2 19.4 26.1 28.7
16 / 金		麦ごはん 牛乳 ハッシュポテト こんにゃくサラダ きのこチキンカレー	牛乳 わかめ 鶏肉	大根 きゅうり たまねぎ にんじん トマトピューレ しめじ グリーンピース えのき エリンギ まいたけ	麦ごはん 油 じゃがいも ハッシュポテト こんにゃく カレールウ チャツネ	443 699 823 12.5 20.2 23.1 14.7 23.0 25.4



10月分学校給食献立予定表



日 / 曜	欠食校・ 行事等	献立名	あか		みどり		き		栄養成分表示					
			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩		
									kcal	g	g	g		
19 / 月	中学校	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜スープ	牛乳 鶏卵 豆腐	ベーコン チキンハム	たまねぎ パセリ きゅうり はくさい	にんじん キャベツ コーン もやし えのき	ごはん じゃがいも	さとう ふりかけ	403 618 727	15.8 23.5 27.0	11.7 17.9 19.9	1.4 1.8 2.1		
20 / 火	社小5年 近小5年	ごはん ホイコーロー トックスープ	牛乳 大豆	豚肉 みそ	にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり	ピーマン キムチ ねぎ たけのこ 枝豆 干しいたけ コーン 大根	ごはん さとう ごま	トック ごま油 油	433 614 768	19.1 26.5 34.6	11.8 17.5 21.6	1.5 1.9 2.4		
21 / 水	社小5年 近小5年	丸パン チーズインハンバーグ 白菜のスープ	牛乳 チキンハム	チーズインハンバーグ 鶏卵	ごぼう きゅうり はくさい	にんじん キャベツ しめじ	丸パン ごま	さとう 油	439 650 804	17.6 25.7 31.5	22.0 28.8 34.7	2.1 2.7 3.4		
22 / 木	社小5年 近小5年	ごはん ほっけの塩焼き どさんこ汁	牛乳 豚肉 みそ	ほっけ切り身 ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ はくさい	小松菜 干しいたけ もやし コーン	ごはん ビーフン 油 ごま油 バター	じゃがいも ごま さとう	414 594 707	18.1 25.7 29.9	11.6 17.4 19.2	1.9 2.5 3.0		
23 / 金	棚幼 社幼 社小 近小5年	肉みそうどん 大学芋	牛乳 のり みそ	豚肉 錦糸卵	にんじん はくさい ねぎ ほうれん草	小松菜 干しいたけ もやし キャベツ	ソフトめん さとう 油 ごま	ごま油 さつまいも 水飴	428 602 774	17.0 24.4 30.6	11.2 17 19.1	1.7 2.1 2.5		
26 / 月	棚小	ごはん 手作りミートローフ かきたま汁	牛乳 豚肉 豆腐	鶏肉 鶏卵	たまねぎ コーン キャベツ えのき	ミックスベジタブル きゅうり ブロッコリー 干しいたけ ねぎ	ごはん パン粉	片栗粉 さとう	465 644 788	21.0 28.3 34.9	15.1 21.1 25.3	1.7 2.1 2.5		
27 / 火	社川幼稚園 希望献立	ゆかりご飯 鶏肉のから揚げ アルファベットスープ	牛乳 ベーコン	鶏肉 ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん	いんげん マッシュルーム みかん	ゆかりごはん 片栗粉 じゃがいも	アルファベットマカロニ 油	503 715 834	16.9 24.8 28.7	15.2 21.4 23.8	2.0 2.4 2.8		
28 / 水		背割れコッペパン ウインナー ミネストローネ	牛乳 大豆	ウインナー ベーコン	にんじん マッシュルーム	たまねぎ トマト缶	背割れパン じゃがいも さつまいも	さとう シェルマカロニ	465 743 858	15.4 26.5 30.3	16.7 29.2 31.6	1.6 2.6 3.0		
29 / 木	中学校	ごはん 白身魚のごまみそ焼き 油揚げのみそ汁	牛乳 チキンハム 油揚げ	白身魚切り身 錦糸卵 みそ	ねぎ キャベツ	きゅうり にんじん	ごはん ごま さとう じゃがいも	ごま油 油 マロニー ふりかけ	427 628 737	20.2 26.5 30.5	10.8 16.0 17.4	1.8 2.4 2.8		
30 / 金		ごはん ハロウィンハンバ-グ かぼちゃのポタージュ	牛乳 ひじき ベーコン	ハンバーグ ツナ	えのき キャベツ にんじん	たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	ごはん さとう 油 バター	じゃがいも 片栗粉 ハロウィンデザート ベジャメルルウ	558 728 868	17.8 23.7 28.3	19.2 24.8 28.6	1.8 2.1 2.5		
※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。 ※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。 ※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)									合計:21食	1カ月平均	464 663 797	18.2 25.9 30.8	15.6 22.3 25.5	1.8 2.3 2.8