令和8年10月　学校給食献立表

★個数物の数字（幼・小・中）

皆野町学校給食センター

日	曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
					血・肉・骨などの体をつくる（赤）	熱や力になる（黄）	体の調子をととのえる（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		しゅしょく	牛乳	おかず	1群・2群	5群・6群	3群・4群		
1	木	ごはん	牛乳	ほうれんそうのみそしる ちきんなんばん きざみこんぶのいために	牛乳　とうふ　みそ とりにく　ぶたにく 油あげ　こんぶ	こめ　油　さとう こんにゃく　ごま	だいこん・ほうれんそう・たまねぎ にんじん・れんこん・いんげん	(小)634 (中)812	25.0 35.2
2	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ チョコプリン	牛乳　とりにく	こめ　むぎ　油　さとう じゃがいも　カレールウ ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　チョコプリン	たまねぎ・にんじん・グリンピース にんにく・しょうが・トマト・キャベツ カリフラワー・ブロッコリー・とうもろこし	658 842	24.3 34.2
5	月	わかめごはん	牛乳	とりごぼうじる いわしのみぞれに たくあんあえ	牛乳　わかめ とりにく　油あげ みそ　いわし	こめ　油　さとう こんにゃく	ほうれんそう・ごぼう・だいこん キャベツ・きゅうり・にんじん たくあん	630 806	24.3 34.2
6	火	コッペパン スライス	牛乳	ちゅうかふうみそスープ ウインナーケチャップあえ やきそば	牛乳　とうふ　みそ わかめ　ウインナー ぶたにく	コッペパン　油　さとう ちゅうかめん	はくさい・たまねぎ・しょうが にんじん・キャベツ・にら・にんにく	638 816	24.1 33.9
7	水	ごはん	牛乳	彩の国なっとう とりにくとたまごのおやこに うめかつおあえ	牛乳　なっとう あつあげ　とりにく たまご　かつおぶし	こめ　油　さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ・いんげん もやし・キャベツ・きゅうり うめぼし	645 825	27.2 38.3
8	木	★目の愛護デー献立★ げんまいいりごはん	牛乳	マーボードーフ ちゅうかサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳　とうふ　だいず ぶたにく　みそ	こめ　油　さとう でんぷん　ちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ゼリー	にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にら にんにく・しょうが・だいこん・もやし・きゅうり ほうれんそう・とうもろこし・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ	628 803	24.8 34.9
9	金	じごなうどん	牛乳	カレーうどんしる だいがくいも②②③ ツナとくきわかめのサラダ	牛乳　とりにく 油あげ　わかめ シーチキン	じごなうどん　油　さとう さつまいも　ごま　ごま油 カレールウ	しめじ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・キャベツ・きゅうり	658 842	24.0 33.8
13	火	こどもパン スライス	ｺｰﾋｰ 牛乳	はくさいのクリームスープ ハンバーグデミグラスソース ぶどうゼリーポンチ	ｺｰﾋｰ牛乳　牛乳 ウインナー ハンバーグ	こどもパン　油　さとう シチュウルウ ゼリー	はくさい・ほうれんそう・たまねぎ にんじん・しめじ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ﾄﾏﾄ・みかん パイナップル・もも・ぶどう・マスカット	651 833	24.3 34.2
14	水	ごはん	牛乳	にくどんのぐ ささかまぼこのみりんやき しおこんぶあえ	牛乳　ぶたにく ささかまぼこ こんぶ	こめ　油　さとう しらたき　ごま油	しょうが・たまねぎ・ねぎ・いんげん キャベツ・ほうれんそう・にんじん もやし	649 831	24.6 34.6
15	木	こまつな チャーハン	牛乳	やきぐりコロッケ きゅうりのあさづけ 元気ヨーグルト	牛乳　とりにく コロッケ　ヨーグルト	こめ　もちごめ　油　さとう ごま　くり	たまねぎ・こまつな・しめじ・ねぎ とうもろこし・しいたけ・にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ・だいこん・にんじん	681 871	21.8 30.7
16	金	ごはん	牛乳	たまねぎのみそしる とりつくね②②③ ぶたにくのやさいいため	牛乳　油あげ みそ　とりつくね ぶたにく	こめ　油　さとう	たまねぎ・しいたけ・しめじ・ねぎ ほうれんそう・にんじん・キャベツ もやし・にら・しょうが	624 800	23.3 32.8
19	月	ごはん	牛乳	もずくのみそしる さわらのてりやき キムタクソテー	牛乳　もずく　みそ とうふ　さわら ぶたにく	こめ　油　さとう ごま　ごま油	えのき・ねぎ・ほうれんそう・はくさい たくあん・キャベツ・にんじん・にら	630 806	24.7 34.8
20	火	ツイストパン	牛乳	スパゲッティミートソース パンプキンアンサンブルエッグ フレンチサラダ	牛乳　ぶたにく たまご	ツイストパン　油　さとう スパゲッティ フレンチドレッシング	パセリ・たまねぎ・にんじん・にんにく ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・トマト・かぼちゃ・キャベツ ｶﾘﾌﾗﾜｰ・きゅうり・とうもろこし	645 825	25.2 35.5
21	水	ごはん	牛乳	ふりかけ ちくぜんに はくさいのいそかあえ みかん	牛乳　ふりかけ とりにく　ちくわ のり	こめ　油　さとう こんにゃく　さといも	ごぼう・にんじん・しいたけ・いんげん れんこん・たけのこ・はくさい・もやし ほうれんそう・みかん	639 818	24.0 33.8
22	木	ごはん	牛乳	しめじのみそしる わふうおろしハンバーグ おかかマヨあえ	牛乳　油あげ みそ　ハンバーグ おかか	こめ　油　さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	にんじん・はくさい・しめじ・ねぎ だいこん・たまねぎ・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・とうもろこし	638 817	24.8 34.9
23	金	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンしる はるまき きゅうりのしおサラダ	牛乳　ぶたにく わかめ　はるまき	ちゅうかめん　油 ごま油　さとう えがおでランチしおちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	もやし・はくさい・とうもろこし・メンマ きゅうり・だいこん・キャベツ・にんじん	652 835	24.5 34.5
26	月	ごはん	牛乳	けんちんじる タラのいそべたつたあげ あきなすのみそいため	牛乳　とうふ タラ　のり ぶたにく　みそ	こめ　油　さとう さといも　こんにゃく ごま油	だいこん・にんじん・ごぼう こまつな・なす・ピーマン・たまねぎ とうもろこし・にんにく・しょうが	636 814	24.9 35.1
27	火	★三沢小リクエスト献立★ しょくパン	牛乳	クリームゴールド オニオンスープ オーブンからあげ②②③ ポテトサラダ	牛乳　ベーコン とりにく	しょくパン　油　さとう クリームゴールド じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	はくさい・たまねぎ・とうもろこし パセリ・キャベツ・にんじん・きゅうり	652 835	21.9 30.8
28	水	げんまいいりごはん	牛乳	はっぽうさい コーンしゅうまい② バンサンスー	牛乳　ぶたにく エビ　イカ　たまご しゅうまい	こめ　油　さとう でんぷん　はるさめ ごま油	にんじん・はくさい・たまねぎ・たけのこ こまつな・しいたけ・しょうが・もやし キャベツ・きゅうり・きくらげ・とうもろこし	661 846	23.4 32.9
29	木	★ハロウイン献立★ くりとさつまいもごはん	牛乳	がんすフライ だいこんサラダ ハロウインデザート	牛乳　とりにく 油あげ　がんす	こめ　もちごめ　油　さとう くり　さつまいも　パフ やさいたっぷりわふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しめじ・いんげん・だいこん きゅうり・にんじん・キャベツ とうもろこし・かぼちゃ	657 841	22.9 32.2
30	金	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ パンプキンサラダ あおりんごゼリー	牛乳　ぶたにく チーズ	こめ　むぎ　油　さとう でんぷん　ﾊﾔｼﾙｳ　ゼリー ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・しめじ・いんげん・にんにく しょうが・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・えのき・かぼちゃ にんじん・キャベツ・とうもろこし・りんご	661 846	24.7 34.8

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

今月の皆野町・秩父郡市産
○しめじ　○きゅうり　○みそ　○しょうゆ

10月10日は目の愛護デー