

10月 給食献立表

2026年

3歳児以上

日	曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 15 29	木	ごはん さばの味噌煮 生揚げの煮物 繊維野菜サラダ 若めとしめじのすまし汁	大学イモ りんご 牛乳	まさば・豆みそ・生揚げ 普通牛乳	米・車糖・調合油 さつまいも・ごま・かたくり粉	しょうが・にんじん・キャベツ きゅうり・大根・わかめ ぶなしめじ・りんご	517kcal 19.4g
2 16	金	秋野菜カレーライス ぶどう豆 コールスローサラダ ちんげん菜スープ	鶏ごぼうおにぎり ごまいりこ 牛乳	豚もも・普通牛乳・だいず ベーコン・鶏ひき肉 煮干し	米・さつまいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 なたね油・ごま	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん りんご・干しぶどう・キャベツ きゅうり・ｽｲｰﾄｺﾝ チンゲンサイ・ごぼう	694kcal 24.9g
3 17 31	土	焼きうどん 茹でブロッコリー きゃべつのおひたし 麩とえのきのみそ汁	ぼたぼた焼き バナナ 麦茶	豚ひき肉・しらす干し かつお削り節・淡色辛みそ	干しうどん・調合油・焼きふ 米・もち米・車糖	にんじん・たまねぎ・こまつな 乾しいたけ・あおのり ブロッコリー・キャベツ えのきたけ・焼きのり・バナナ	423kcal 13.6g
5 19	月	雑穀ごはん かじきのおぼろ焼き ひじきの煮物 小松菜のり和え 豆腐としめじのすまし汁	中華おこわ りんご 牛乳	まかじき・油揚げ 絹ごし豆腐・鶏ひき肉 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし 調合油・車糖・もち米	削り昆布・ほしひじき・にんじん こまつな・キャベツ・焼きのり ぶなしめじ・乾しいたけ・りんご	566kcal 24.2g
6 20	火	納豆ごはん 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め れんこんの金平 野菜のみそドレッシング和え なめこ汁	ごまポッキー 柿 牛乳	糸引き納豆・豚もも 豆みそ・麦みそ・普通牛乳	米・調合油・車糖・薄力粉 無塩バター・黒ごま	こまつな・根深ねぎ・焼きのり たまねぎ・れんこん・にんじん キャベツ・りょくとうもやし・きゅうり なめこ・かき	627kcal 24.3g
7 21	水	ごはん 鮭のわかめ蒸し 切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え きゃべつと椎茸のすまし汁	焼肉おにぎり りんご 牛乳	べにざけ・油揚げ 豚ひき肉・普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま	わかめ・切干しいこん にんじん・刻み昆布 ほうれんそう・キャベツ 生しいたけ・しょうが・りんご	502kcal 21.3g
8	木	スパゲティミートソース 金時豆の煮物 フレンチサラダ ベーコンとじゃがいものスープ	きな粉豆乳蒸しまんじゅう バナナ 牛乳	豚ひき肉 バルメザンチーズ いんげんまめ・ベーコン きな粉・調製豆乳 普通牛乳	マカロニ・パゲッティ・薄力粉 なたね油・車糖・調合油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・キャベツ・きゅうり バナナ	567kcal 22.9g
9 23	金	マーボー丼 南瓜の煮物 華風和え 玉ねぎとえのきのすまし汁	さつまいも御飯おにぎり 柿 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉 豆みそ・麦みそ・しらす干し 普通牛乳	米・調合油・かたくり粉 ごま油・車糖・緑豆はるさめ さつまいも	しょうが・にんじん・乾しいたけ 青ピーマン・西洋かぼちゃ キャベツ・きゅうり・たまねぎ えのきたけ・かき	547kcal 16.7g
10 24	土	三色どんぶり さつまいもブルー煮 にらともやしの和え物 小松菜ときゃべつのみそ汁	チャーハンおにぎり バナナ 麦茶	鶏ひき肉・かつお節 淡色辛みそ・ロースハム	米・車糖・さつまいも 調合油・白ごま	にんじん・ほうれんそう ブルーン・にら・りょくとうもやし ｽｲｰﾄｺﾝ・こまつな・キャベツ 根深ねぎ・バナナ	579kcal 17.8g
13 27	火	豚汁うどん 野菜のかき揚げ きゃべつのおかか和え	焼きおにぎり バナナ 牛乳	豚もも・淡色辛みそ かつお節・麦みそ 普通牛乳	干しうどん・じゃがいも さつまいも・薄力粉 調合油・米	大根・ごぼう・根深ねぎ たまねぎ・にんじん・ｽｲｰﾄｺﾝ キャベツ・バナナ	537kcal 18.3g
14	水	ごはん 鮭のトマト煮 高野豆腐の煮物 わかめの和え物 さつまい汁	マカロニきなこ 柿 牛乳	しろさけ・凍り豆腐・鶏もも 赤色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 さつまいも マカロニ・パゲッティ	わかめ・キャベツ・にんじん きゅうり・大根・りょくとうもやし かき	448kcal 22.8g
22	木	★誕生会★ 赤飯 鶏肉から揚げ チーズガト 春雨の和え物 レタススープ/バナナ	ジャムクッキー りんごゼリー 牛乳	あずき・鶏もも バルメザンチーズ 普通牛乳	米・もち米・ごま・かたくり粉 調合油・じゃがいも 緑豆はるさめ・車糖・ごま油 薄力粉・無塩バター いちごジャム	しょうが・きゅうり・にんじん たまねぎ・レタス・バナナ りんご飲料・寒天	689kcal 19.8g
26 月	月	ごはん さわらの生妻焼き かぶとかぶの葉の土佐煮 三色和え かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	チヂミ りんご 牛乳	さわら・かつお節・豆みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・調合油・車糖・白ごま ごま油・薄力粉	しょうが・かぶ・キャベツ・きゅうり にんじん・西洋かぼちゃ たまねぎ・にら・りんご	426kcal 18.6g
28 水	水	★焼き芋会★(延期の場合は30日) 鮭おにぎり おかかおにぎり さつまい汁	マカロニきなこ 柿 牛乳	塩ざけ・かつお削り節 しろさけ・凍り豆腐・鶏もも 赤色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・ごま・車糖・かたくり粉 さつまいも マカロニ・パゲッティ	わかめ・キャベツ・にんじん きゅうり・大根・りょくとうもやし かき	518kcal 25.9g
30 金	金	ごはん 鶏の照り焼き さつまいもレーズン煮 即席漬け ねぎと人参のみそ汁	鶏ごぼうおにぎり ごまいりこ 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 鶏ひき肉・煮干し 普通牛乳	米・さつまいも・車糖・ごま	干しぶどう・キャベツ・にんじん きゅうり・根深ねぎ・ごぼう	590kcal 23.0g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
542 kcal	19.9 g	13.9 g	190 mg	2.3 mg	143 μg	0.30 mg	0.22 mg	18 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります。

※21日は、幼児クラスはお弁当です。

※28日は、焼き芋会の予定です。延期の場合は、30日の献立が28日の献立に変更になります。

また、延期になった際の28日の献立は「ごはん・鶏のトマト煮・高野豆腐の煮物・わかめの和え物・さつまい汁」に変更になります。