

10月 給食献立表

2026年

3歳児未満 3歳児以上

日	曜	昼 食	3 時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質	
1 15 29	木	ごはん 鮭の磯照り焼き れんこんの炒め煮 切り干し大根の和え物 きのこの味噌汁	きなこおはぎ 牛乳 フルーツ	べにざけ まぐろ缶詰・麦みそ きな粉・普通牛乳	米・調合油・車糖 ごま油	あおのり・れんこん にんじん・りんご 切干しだいこん・きゅうり たまねぎ・生しいたけ ほんしめじ・えのきたけ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢 食塩	380kcal 16.7g	489kcal 23.7g
2 16	金	ごはん 根菜カレー ブロッコリー 里芋とほうれん草の味噌汁	豆腐ナゲット 牛乳 フルーツ	鶏もも・麦みそ 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳	米・じゃがいも さといも かたくり粉・調合油	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん れんこん・トマト缶詰 ブロッコリー・えのきたけ ほうれんそう・オレンジ	カレールウ マヨネーズタイプ調味料 食塩	423kcal 19.5g	530kcal 24.9g
3 17 31	土	納豆チャーハン 粉ふきいも 小松菜のごま和え キャベツと生揚げの味噌汁	さつまいもスティック 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 挽きわり納豆 生揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・ごま油 じゃがいも・ごま 車糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・こまつな キャベツ・カットわかめ バナナ	こいくちしょうゆ だし・食塩	434kcal 15.7g	569kcal 23.1g
5 19	月	麻婆丼 ほうれん草のナムル 味噌ちゃんこ汁	メロンパン風トースト 牛乳 フルーツ	豚ひき肉・普通牛乳 木綿豆腐 淡色辛みそ 豚もも・麦みそ	米・車糖・バター かたくり粉・ごま油 ごま・食パン おトケキックス	にんにく・しょうが にんじん・根深ねぎ ほうれんそう・かき りよくとうもやし・大根	こいくちしょうゆ 清酒・だし	515kcal 20.8g	625kcal 26.4g
6 20	火	ごはん 鶏肉のBBQソース 里芋の煮物 ねばねば和え かぶと麩のおつゆ	味噌たんぼ 牛乳 フルーツ	鶏もも 挽きわり納豆 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・さといも 焼きふ	にんにく・にんじん こまつな・キャベツ・かぶ 根深ねぎ・カットわかめ パレンシアオレンジ	清酒・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 本みりん・食塩	453kcal 17.9g	561kcal 23.4g
7 21	水	さつまいもごはん さんまの塩焼き 大根のそぼろ煮 キャベツのおひたし 油揚げとえのきの味噌汁	きな粉ドーナツ 牛乳 フルーツ	さんま・鶏ひき肉 かつお削り節 油揚げ・麦みそ 絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・さつまいも ごま・車糖・米粉 調合油	ま昆布・大根・こまつな にんじん・キャベツ えのきたけ・根深ねぎ バナナ	食塩・清酒 こいくちしょうゆ 本みりん ベーキングパウダー	473kcal 16.0g	610kcal 23.0g
8 22	木	ごはん 肉豆腐 南瓜のマヨサラダ のっぺい汁	鮭わかめおにぎり 牛乳 フルーツ	豚もも・木綿豆腐 鶏もも・塩ざけ 普通牛乳	米・車糖・さといも ごま	たまねぎ・しょうが 西洋かぼちゃ・きゅうり スイートコーン・大根・オレンジ にんじん・ごぼう 乾しいたけ・カットわかめ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩 マヨネーズタイプ調味料	446kcal 18.5g	572kcal 27.5g
9 23	金	海苔の佃煮ご飯 ぶりの味噌照り焼き ごぼうの煮物 しらす和え 大根のおつゆ	大学イモ 牛乳 フルーツ	ぶり・麦みそ しらす干し かつお削り節 普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま・さつまいも 調合油	焼きのり・しょうが ごぼう・ほうれんそう にんじん・キャベツ 大根・根深ねぎ パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	383kcal 15.3g	500kcal 21.8g
10 24	土	ナポリタン さつまいもブルー煮 コールスローサラダ 豆腐のおつゆ	ゆかりおにぎり 牛乳 フルーツ	ウインナー 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	マカロニ・スパゲティ 車糖・さつまいも 米	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ブルー レモン・キャベツ きゅうり・スイートコーン缶詰 カットわかめ・バナナ	ケチャップ 中濃ソース・食塩 マヨネーズタイプ調味料 米酢・ゆかり こいくちしょうゆ	581kcal 17.8g	706kcal 21.7g
13 27	火	中華丼 わかめの和え物 もやしのおつゆ	塩昆布チーズおにぎり 牛乳 フルーツ	豚もも プロセスチーズ かつお節 普通牛乳	米・車糖・ごま油 かたくり粉	はくさい・にんじん たまねぎ・キャベツ きゅうり・わかめ だいずもやし・根深ねぎ 塩昆布・温州みかん	こいくちしょうゆ だし・清酒・穀物酢 食塩	435kcal 18.9g	520kcal 23.1g
14 28	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぶの味噌煮 和風サラダ 小松菜のおつゆ	マープルケーキ 牛乳 フルーツ	鶏もも・麦みそ ちりめんじゃこ 豆乳・普通牛乳	米・マーマレード 車糖・ごま油 おトケキックス 調合油	かぶ・にんじん・きゅうり キャベツ・こまつな たまねぎ・バナナ パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 穀物酢・食塩 ビュアココア	449kcal 17.5g	539kcal 21.2g
26	月	ふりかけごはん さばのみそ煮 南瓜の甘煮 もやしの海苔和え にらの味噌汁	ピザトースト 牛乳 フルーツ	まさば・麦みそ 絹ごし豆腐 ウインナー プロセスチーズ 普通牛乳	米・車糖・ごま ごま油・じゃがいも 食パン	ふりかけ・しょうが 日本かぼちゃ・青ピーマン だいずもやし ほうれんそう・にんじん 焼きのり・にら スイートコーン缶詰・梨	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩・ケチャップ	424kcal 19.0g	541kcal 25.9g
30	金	ごはん 根菜カレー ブロッコリー 里芋とほうれん草の味噌汁	ハロウィンケーキ 牛乳 フルーツ	鶏もも・麦みそ 豆乳・おトケキックス 普通牛乳	米・じゃがいも さといも・無塩バター おトケキックス 調合油・車糖 グラニュー糖 薄力粉	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん れんこん・トマト缶詰 ブロッコリー・えのきたけ ほうれんそう パレンシアオレンジ	カレールウ ビュアココア	592kcal 18.0g	731kcal 23.3g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。