

令和8年



10月学校給食予定献立表



【美星・野上】

井原市学校給食美星調理場

日 曜	献 立 名	主 な 材 料			中 止 校	
		体をつくるものになる食品	体の調子をととのえるものになる食品	体のエネルギーのものになる食品		
1（木）	麦ごはん 豚肉のプルコギ わかめスープ	牛乳 生乳 かまぼこ とうふ	ぶたにく わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん 白ねぎ ねぎ えのきたけ すりおろしりんご にんにく しょうが	こめ むぎ ごま 三温糖 ごま油	
2（金）	麦ごはん 鶏肉の香り焼き たくあん和え じゃがいものみそ汁	牛乳 生乳 とうふ	とりにく みそ	しょうが キャベツ たくあん たまねぎ	こめ むぎ ごま かたくり粉 じゃがいも	青野幼
5（月）	麦ごはん コロッケ いんげんとキャベツのごま和え 赤だし	牛乳 生乳 とうふ	油揚げ みそ	さやいんげん にんじん ねぎ	こめ むぎ コロッケ 揚げ油 三温糖 ごま	美星中 美星幼
6（火）	《防災の献立》 救給カレー ミニパン(小学校のみ) 小型パン(中学校のみ) ミートボールと野菜のスープ煮 バナナ	牛乳 生乳	合鴨ボール	とうもろこし しめじ トマト たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん マッシュルーム バナナ	こめ じゃがいも 油 ミニパン(小) 小型パン(中)	
7（水）	麦ごはん 厚揚げと豚肉のみそ煮 キャベツの梅酢和え	牛乳 生乳 厚揚げ かつお節	ぶたにく みそ	れんこん たけのこ だいこん ほししいたけ にんじん キャベツ さやいんげん こまつな 赤じそ	こめ むぎ 三温糖 かたくり粉	
8（木）	とんこつラーメン しゅうまい キャベツの中華和え	牛乳 生乳 しゅうまい	ぶたにく ツナ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん メンマ ねぎ りょくとうもやし	中華めん ごま油 三温糖	美星小6年
9（金）	《目の愛護デーの献立》 麦ごはん 鶏肉とかぼちゃの揚げがらめ ほうれんそうのおひたし なすのみそ汁	牛乳 生乳 かつお節 わかめ	とりにく 油揚げ みそ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	こめ むぎ かたくり粉 揚げ油 三温糖	美星小1～4年 野上幼 青野幼
13（火）	パン ハンバーグのきのこソースかけ ツナと野菜のサラダ 野菜スープ	牛乳 生乳 ツナ	ハンバーグ ベーコン	えのきたけ マッシュルーム キャベツ にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	パン 三温糖 じゃがいも かたくり粉	
14（水）	麦ごはん えびといかと厚揚げのチリソース煮 中華和え	牛乳 生乳 厚揚げ	えび いか ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら ほししいたけ キャベツ トマト りょくとうもやし	こめ むぎ かたくり粉 ごま ごま油 三温糖	
15（木）	鶏そぼろ丼 豆腐と野菜のみそ汁 小魚小袋	牛乳 生乳 たまご みそ	とりにく とうふ カタクチイワシ	しょうが にんじん だいこん	こめ むぎ 三温糖	
16（金）	麦ごはん キムチ肉じゃが 野菜のナムル	牛乳 生乳 厚揚げ	ぶたにく	しょうが にんじん にら キャベツ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも 三温糖 ごま ごま油	
19（月）	麦ごはん 八宝菜 ツナともやしの中華和え	牛乳 生乳 えび ツナ	ぶたにく いか	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ キャベツ りょくとうもやし	こめ むぎ かたくり粉 三温糖 ごま油	美星中 荏原幼
20（火）	パン チキンビーンズ 野菜のサラダ	牛乳 生乳 とりにく ツナ	だいず ツナ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり さやいんげん とうもろこし	パン じゃがいも 三温糖	青野幼
21（水）	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ハムとキャベツの和え物	牛乳 生乳 とりにく たまご	高野豆腐 ちくわ ハム	にんじん さやいんげん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも 三温糖 ごま油	
22（木）	ソフトめんのきのこソースかけ ささみと大根のサラダ りんご	牛乳 生乳 ベーコン	とりにく	たまねぎ しめじ だいこん グリーンピース	ソフトめん ごまドレッシング	
23（金）	麦ごはん さばのもろみみそかけ ハムと野菜の和え物 豆腐汁	牛乳 生乳 もろみみそ とうふ	さば ハム	にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ 三温糖 かたくり粉 ごま	
26（月）	麦ごはん 高野豆腐の煮物 キャベツのちりめん和え	牛乳 生乳 とりにく ちりめん	高野豆腐 ちくわ	にんじん さやいんげん こまつな	こめ むぎ じゃがいも 三温糖 ごま	荏原小 野上小 荏原幼 野上幼
27（火）	パン チキンカツ ツナと大根のサラダ コンソメスープ	牛乳 生乳 ツナ	チキンカツ ベーコン	だいこん にんじん とうもろこし	パン 揚げ油 三温糖 じゃがいも	
28（水）	麦ごはん 筑前煮 糸かまぼこときゅうりのごま酢和え	牛乳 生乳 厚揚げ 糸かまぼこ	とりにく こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん	こめ むぎ こんにゃく 三温糖 ごま	
29（木）	カレーライス 海そうサラダ	牛乳 生乳	ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース すりおろしりんご	こめ むぎ じゃがいも 三温糖 ごま	
30（金）	麦ごはん 鶏肉とさつまいもの揚げがらめ 塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 生乳 塩昆布	とりにく みそ	キャベツ だいこん えのきたけ	こめ むぎ さつまいも かたくり粉 小麦粉 ごま 揚げ油 三温糖	荏原小1～3年 美星幼 荏原幼

は地場産物(県内産含む)

b

10月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
エネルギー kcal	630	628	622	686	631	622	653	657	685	602	671
たんぱく質 g	28.4(20.4～31.6)	25.8	24.1	32.1	17.3	23.6	28.4	23.2	37.7	25.6	28.0
カルシウム mg	350	329	311	421	281	337	322	316	465	333	403
16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
	629	601	652	633	612	624	605	704	609	655	712
	22.0	31.0	28.9	28.8	25.4	26.9	26.4	31.3	25.7	21.1	24.4
	339	300	363	348	321	316	372	403	350	319	337

