

令和8年



## 10月学校給食予定献立表



【荏原・青野】

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

は地場産物(県内産含む)

i

## 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    |

