

令和8年10月 給食予定献立表

給食回数17回 牛乳回数17回
米飯回数10回

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		き	あか	みどり	I和キ* (kcal)	えんぶん (g)	たんぱく しつ (g)	ししつ (g)
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの				
1 (木)	まるパン ぎゅうにゅう みそチキンかつ とうがんのABCスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく みそ パーコン ぶたにく レンズまめ	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん とうがん セロリー ホールコーン パセリ	616	2.9	29.1	23.0
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわとうずらたまごのにこみ こうやどうふのみそしる	こめ むぎ こんにゃく さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ うずらたまご こうやどうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな	583	2.5	25.0	18.0
5 (月)	ガバオふうライス ぎゅうにゅう タイふうはるさめスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	ぶたにく とりにく だいずミート ぎゅうにゅう とうふ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン パジル はくさい ほししいたけ ながねぎ こまつな	580	1.5	25.4	15.7
6 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さば) きりぼしだいこんのいために とんじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	643	1.4	25.7	24.4
7 (水)	ちがさきあきカレー ぎゅうにゅう ふくじんづけ かいそうサラダ	こめ むぎ さつまいも バター こむぎこ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ひじき かいそうミックス	しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん なす しいたけ えのきたけ ふくじんづけ キャベツ ホールコーン	652	2.4	19.3	18.8
8 (木)	ごまあげパン ぎゅうにゅう てつくりにくだんごいりポトフ くだもの(れいとうみかん)	パン あぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいずミート ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールコーン パセリ れいとうみかん	603	2.0	21.8	23.9
16 (金)	きつねうどん(ソフトめん) ぎゅうにゅう とりにくのやきシューマイ	ソフトめん でんぶん さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	とりにく なると あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ながねぎ こまつな しょうが	628	2.1	30.2	17.6
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かつおとこんさいのあまからいそ べ きょうふうみそしる	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かつお にんにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう れんこん にんじん だいこん はくさい ながねぎ	624	1.4	25.3	20.0
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ トックいりだいこんスープ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら トック ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ ながねぎ にら だいこん ほししいたけ	616	2.1	23.9	18.5
21 (水)	きのこむぎごはん ぎゅうにゅう さんまのごまたつた けんちんじる	こめ むぎ ごま こむぎこ でんぶん あぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	あぶらあげ ぎゅうにゅう さんま とうふ	にんじん たけのこ しいたけ しめじ えのきたけ しょうが にんにく ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ こまつな	590	1.6	20.3	23.4
22 (木)	ベーコンとこまつなの スパゲッティ ぎゅうにゅう くるパン おさつクリームスープ	スパゲッティ オリーブオイル パン さつまいも こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ おから とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ ホールコーン	606	2.2	21.9	17.8

エネるん うしあかまる

みどりん

茅ヶ崎市立今宿小学校

日	こんだてめい	えいようか						
		 き	 あか	 みどり	I和キ* (kcal)	えんぶん (g)	たんぱく しつ (g)	ししつ (g)
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの				
23 (金)	ガーリックシュリンプライス ぎゅうにゅう マヒマヒフライ ポルチギービーンズスープ	こめ むぎ オリーブオイル こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも	えび ぎゅうにゅう しいら ウインナー いんげんまめ レンズまめ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマトみずに パセリ	596	2.5	25.7	18.4
26 (月)	ロールパン ぎゅうにゅう あさりいりバーグ とうにゅうコーンスープ	パン パンこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート あさり とうにゅう パーコン とりにく	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ	639	2.8	27.7	24.6
27 (火)	こぎつねごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき うずらたまごとはくさいの ぐだくさんじる	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく でんぶん ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あかうお みそ ぶたにく うずらたまご	にんじん しょうが だいこん はくさい えのきたけ ほししいたけ ながねぎ こまつな	586	2.4	28.3	19.6
28 (水)	ねぎしおぶたどん ぎゅうにゅう いもちじる	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぶん いもち	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし はねぎ レモン しょうが ごぼう ほししいたけ こまつな	618	2.0	24.9	19.8
29 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう パンブキングラタン マンハッタンふう クラムチャウダー	パン バター こむぎこ マカロニ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく パーコン とうにゅう チーズ あさり	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ かぼちゃ にんにく セロリー ホールコーン トマトみずに	620	2.5	25.8	24.9
30 (金)	あんようじラーメン (ホットラーメン) ぎゅうにゅう とりとしみどうふの ブルーンスソース	ホットラーメン あぶら さとう でんぶん こむぎこ ブルーンジャム	みそ ぶたにく なると ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ	にんにく しょうが ながねぎ にんじん メンマ きくらげ ホールコーン はくさい えのきたけ にら たまねぎ	689	2.6	29.1	22.0

※記載している栄養価は中学年（3・4年生）の値です。低学年は中学年のおおよそ80%、高学年は
おおよそ120%の栄養価になります。
※都合により献立や材料が変更になることがあります。

<今月の目標>

○茅ヶ崎市と交流のある地域の料理を知りましょう
○秋が旬の食べ物を味わいましょう