

令和8年度 10月分学校給食献立表

《10月のきゅうしょくもくひょう：たべもののほたらきをしよう》

岩国市立灘小学校

日	曜日	種類	献立名	お も な さ い り よ つ				栄養価 エネルギー kcal 食塩 g	家庭でとってほしい食品	
				あかいろの食品 (おもに体をつくるもとになる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるもとになる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品			
1	木	主食	ごはん			こめ		613	海藻	
		主菜	ぶたキムチ	ぶたにく	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ にんじん にら	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお みりん			
		副菜	ビーフンごもくじる	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ ししいだけ	ビーフン	しょうゆ しお こしょう	1.6		
		デザート 飲み物	ヨーグルト ぎゅうにゅう	ヨーグルト ぎゅうにゅう						
2	金	主食	パン			パン		605	種実類	
		主菜	はくさいとにくだんごのスープ	ミートボール とうふ	はくさい にんじん こまつな えのきだけ		しょうゆ しお こしょう			
		副菜	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン	えだまめ にんじん	じゃがいも あぶら	しお こしょう	2.1		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
5	月	主食	ごはん			こめ		624	きのこ類	
		主菜	ちくぜんに	とりにく こうやどうふ	れんこん にんじん ごぼう いんげんまめ	こんにゃく さといち あぶら さとう	しょうゆ さけ			
		副菜	きりぼしだいこんのあますあえ	ちくわ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま あぶら さとう	しょうゆ す	1.4		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
6	火	主食	ごはん			こめ		625	果物	
		主菜	いわしのうめに	いわし						
		副菜	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり ゆかり	さとう	しょうゆ	1.5		
		副菜	とんじる	ぶたにく あつあげ にぼし みそ	ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ	さといち こんにゃく				
7	水	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	パン			パン		604	豆類	
		主菜	さつまいものシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな	さつまいも あぶら バター こむぎこ	しお こしょう			
		副菜	ブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー キャベツ	あぶら さとう	す しお こしょう	2.4		
8	木	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	ごはん			こめ		593	小魚	
		主菜	さきゅうらっきょうのピリからそぼろ	ぶたにく ぎゅうにく	らっきょう たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	さとう あぶら でんぶん	しょうゆ さけ			
		副菜	いもこんなべ	とりにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さといち こんにゃく さとう	かつおぶし しょうゆ みりん	1.4		
9	金	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	パン			パン		633	乳製品	
		主菜	げんきのでるレバー	とりにく レバー	にら	あぶら でんぶん ごま さとう	さけ しょうゆ			
		副菜	ABCスープ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	マカロニ	しお こしょう しょうゆ	2.5		
デザート 飲み物	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー						
13	火	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	ごはん			こめ		613	いも類	
		主菜	ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶたにく なまあげ みそ	キャベツ にんじん ねぎ ししいだけ	あぶら さとう	しょうゆ さけ			
		副菜	すいぎょうざスープ	すいぎょうざ	たまねぎ にんじん もやし はくさい ねぎ きくらげ	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう	2.0		
14	水	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	パン			パン		660	きのこ類	
		主菜	いわしのアングレーズ	いわし		あぶら でんぶん さとう パンこ	ウスターソース			
		副菜	みそスープ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも		2.5		
15	木	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	ごはん			こめ		636	小魚	
		主菜	ハヤシシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも あぶら さとう	ケチャップ トマトピューレ			
		副菜	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	もち みかん バイナップル			1.5		
16	金	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	しょうパン			パン		607	きのこ類	
		主菜	クリームスバゲティ	いか えび ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	スバゲティ バター こむぎこ	しお こしょう			
		副菜	こまつなサラダ	ツナみずじ	こまつな きゅうり キャベツ レモンかじゅう	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう	2.9		
20	火	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	ひじきごはん	ひじき とりにく あぶらあげ	えだまめ にんじん ししいだけ	こめ あぶら さとう	しょうゆ さけ しお	610	種実類	
		主菜	しろみざかなのフライ	ホキ		あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	しお			
		副菜	とうふじる	とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん こまつな		かつおぶし しお しょうゆ	2.1		
21	水	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	パン			パン		600	いも類	
		主菜	むぎいりミートソース	ぶたにく とうふ	たまねぎ	むぎ パンこ さとう	ケチャップ ウスターソース しお			
		副菜	コンソメスープ	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー ほうれんそう		コンソメ しお こしょう しょうゆ	2.6		
22	木	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	ごはん			こめ		605	海藻	
		主菜	とりにくとやさいのうまに	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん いんげんまめ	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ しお さけ			
		副菜	ほうれんそうとたまごのサラダ	たまご	ほうれんそう キャベツ	さとう	しょうゆ	1.6		
デザート 飲み物	りんご		りんご							
23	金	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	パン			パン		630	きのこ類	
		主菜	しゃけとはくさいのクリームに	しゃけ ベーコン ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも あぶら バター こむぎこ なまクリーム	しお こしょう			
		副菜	こまつなともやしのいためもの	ベーコン	こまつな キャベツ もやし	あぶら	しお こしょう しょうゆ	2.5		
26	月	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	ごはん			こめ		629	果物	
		主菜	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	はくさい たまねぎ にんじん ししいだけ にら しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぶん	しょうゆ			
		副菜	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す	2.4		
飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
27	火	主食	ごはん			こめ		620		
		主菜	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう	しょうゆ しお	いも類		
		副菜	ゆずさちあえ		こまつな キャベツ にんじん ゆずかじゅう	ごま さとう	しょうゆ		2.1	
		副菜	だんごじる	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	しらだまもち	にぼし			
飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
28	水	主食	パン			パン		562	種実類	
		主菜	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	じゃがいも	しお しょうゆ			
		副菜	ほうれんそうとベーコンのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ	2.5		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
29	木	主食	ごはん			こめ		611	魚	
		主菜	にくどうふ	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ししいだけ はくさい	こんにゃく さとう	しょうゆ さけ みりん			
		副菜	ごまあえ		ほうれんそう もやし	ごま さとう	しょうゆ	1.2		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
30	金	主食	ココアパン			ココアパン		709	海藻	
		主菜	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター こむぎこ	ウスターソース ケチャップ			
		副菜	れんこんサラダ	チキンハム	れんこん きゅうり えだまめ	ごま	しょうゆ マヨネーズ	2.5		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						

鳥取献立