

2026年 10月 学校給食予定献立表										小学校					
にち	よう	こん	だて	めい	ち	にく	ほね	からだ	しょうし	ねつ	ちから	たんぱく	し	しょうえん	
日	曜	献	立	名	血・肉・骨	になるもの	(あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの	(みどりのたべもの)	熱や力になるもの	(きいろのたべもの)	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1	木	ごはん 牛乳 いかチリソースフライ さつまいものサラダ ごもくスープ			牛乳 いか	ぶたにく		とうもろこし えだまめ にんじん だいこん たけのこ ながねぎ えのきたけ チンゲンサイ		こめ あぶら さつまいも ごまあぶら パンこ こむぎこ ごま ドレッシング		606	21.0	18.3	1.6
2	金	むぎごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ シークワーサーゼリー			牛乳 ぶたにく	レバー	かいそう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ごま ドレッシング ゼリー		691	18.7	18.4	2.5
5	月	ごはん 牛乳 しおこうじチキンカツ きんぴらごぼう なめこのみそしる りんごのムース			牛乳 とりにく	ぶたにく	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ なめこ こまつな		こめ あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ ムース		677	25.5	22.0	1.9
6	火	むぎごはん 牛乳 とうふのうまに たまねぎとじゃがいものみそしる グレープゼリー			牛乳 ぶたにく	とうふ	あぶらあげ みそ	たけのこ はくさい にんじん ぶなしめじ ほししいたけ たまねぎ ほうれんそう		こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも ゼリー		685	25.2	16.9	2.4
7	水	ごはん 牛乳 かにたま ぶたキムチいため わかめスープ フルーツあんにん			牛乳 たまご	ぶたにく	かにかまぼこ とりにく わかめ	たまねぎ れんこん はくさい にら もや にんじん とうもろこし たけのこ		こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま フルーツあんにん		640	21.4	21.5	2.4
8	木	ごはん 牛乳 さばみそに こまつなのごまサラダ けんちんじる オレンジ			牛乳 さば	みそ	とりにく とうふ	もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん オレンジ		こめ ごま さといも こんにやく ごまあぶら ドレッシング		622	27.9	19.0	1.8
9	金	めあいごこんだて 目の愛護デー献立 コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 とうふのハンバーグ ウインナーとナスのトマトに キャベツととりにくのスープ 			牛乳 とうふ	ウインナー	とりにく	なす ぶなしめじ トマト たまねぎ にんじん キャベツ	パン あぶら さとう じゃがいも ブルーベリージャム		618	25.9	24.0	2.8	
13	火	ごはん 牛乳 モウカフライ だいこんとえだまめのそぼろに なまあげのみそしる りんごゼリー			牛乳 モウカザメ	とりにく	あつあげ みそ	にんじん だいこん えだまめ たまねぎ もやし ぶなしめじ こまつな		こめ あぶら さとう でんぶん ゼリー		641	22.3	16.9	2.2
14	水	ごはん 牛乳 とりにくのにんにくみそやき ほうれんそうのごまあえ はくさいとえのきのすましじる さつまポテト			牛乳 とりにく	みそ	ちくわ とうふ	もやし にんじん ほうれんそう はくさい えのきたけ ながねぎ		こめ さとう ごま さつまポテト		677	27.7	21.2	2.2
15	木	ごはん 牛乳 ししやものいそかてんぶら さといもとこんにやくのにも だいこんのみそしる レモンソーダゼリー			牛乳 あおのり	ししやも	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ぶなしめじ だいこん こまつな ながねぎ		こめ こむぎこ でんぶん あぶら こんにやく さといも さとう ごまあぶら ゼリー		686	21.9	20.4	1.8
16	金	バターロール 牛乳 ハンバーグデミソースかけ キャロットラペ ポトフ ぶどうヨーグルト			牛乳 とりにく	ぶたにく	ツナフレーク ウインナー ヨーグルト	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ だいこん レモン	パン さとう じゃがいも あぶら		657	26.2	26.5	2.8	
19	月	ごはん 牛乳 イカメンチ ブロッコリーのおかかマヨあえ とうふとわかめのみそしる			牛乳 いか	かつおぶし	あぶらあげ とうふ みそ わかめ	もやし にんじん ブロッコリー ぶなしめじ ながねぎ	こめ あぶら ごま パンこ ノンエッグマヨネーズ		649	23.3	23.8	2.3	
20	火	カレーピラフ 牛乳 あかうおシュラスコブけ じゃがバターコーン やさいスープ とうにゅうブラマンジェ			牛乳 あかうお	ベーコン	とりにく	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう グリンピース	こめ あぶら パター じゃがいも とうにゅうブラマンジェ		648	25.3	17.4	2.7	
21	水	ごはん 牛乳 あつやきたまご あつあげとぶたにくのみそいため えのきとだいこんのすましじる アセロラゼリー			牛乳 たまご	ぶたにく	みそ あつあげ	たまねぎ たけのこ キャベツ だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ゼリー		633	24.2	19.2	2.2	
22	木	ごはん 牛乳 やさいコロツケ だいずのいそに こんさいのみそしる シャインマスカット			牛乳 とりにく	ひじき	さつまあげ だいず ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん いんげん ぶなしめじ ながねぎ とうもろこし シャインマスカット	こめ じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ でんぶん こんにやく さとう		673	25.1	20.1	2.1	
23	金	スパゲッティ 牛乳 ミートソース ツナポテトサラダ ミニメロンパン			牛乳 ぶたにく	だいず	ツナフレーク	ほししいたけ たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ とうもろこし	スパゲッティ あぶら オリーブオイル さとう でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ メロンパン		671	27.3	24.8	2.6	
26	月	ごはん 牛乳 ほっけしおたつた ぶたにくとにんじんのしぐれに さつまいものみそしる こくとうビーンズ			牛乳 ほっけ	だいず	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう えのきたけ にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう	こめ あぶら さとう こんにやく さつまいも でんぶん こくとう		671	28.0	19.5	1.5	
27	火	かまきんかましりょうこんだて 鎌産鎌消費献立：梨(鎌ヶ谷市産) 			牛乳 ぶたにく	だいず	みそ とりにく とうふ たまご	ながねぎ にら たまねぎ にんじん とうもろこし えのきたけ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー		678	27.2	17.6	2.8	
28	水	ごはん 牛乳 さけねぎしおづけ にくじゃが キャベツのみそしる クリームだいふく			牛乳 さけ	ぶたにく	あつあげ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ ながねぎ ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら こんにやく さとう クリームだいふく		688	19.8	16.8	1.7	
29	木	チャーハン 牛乳 はるまき もやしとこまつなのナムル こめこワンタンのスープ			牛乳 ぶたにく			もやし こまつな にんじん だいこん たけのこ ながねぎ たまねぎ	こめ あぶら ごま こめこ はるさめ でんぶん こむぎこ ドレッシング		642	17.0	23.4	2.9	
30	金	こくたて ハロウィン献立 			牛乳 ぶたにく	とりにく	おから とうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも こめこ ゼリー		675	22.8	25.4	2.1	
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 【お願い】アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をお取りください。									きゅうしょくかいすう 給食回数	へい きん えいりょうりょう 平均栄養量		658	24.0	20.6	2.3
									かい 21回	き じゅん えいりょうりょう 基準栄養量		650	26.8	18.1	2.0

●基準栄養量は日本食品標準成分表(七訂)に基づく数値で、平均栄養量は献立を作成するシステムの変更に伴い、日本食品標準成分表(八訂)に基づく数値で出力されますが、基準栄養量を新しい成分表の内容に置き換えた場合は、平均栄養量と概ね同等の数値となります。