



# 令和8年度10月 学校給食献立予定表



埴町学校給食センター

| 日  | 曜 | 欠食校          | 献立名                                                              | 赤の食品<br>おもに体をつくる                               | 緑の食品<br>おもに体の調子を整える                                              | 黄色の食品<br>おもに1日1日の<br>もとになる                                     | 【栄養価】<br>1食分→たんぱく質・脂質・塩分                                    |
|----|---|--------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1  | 木 |              | ごはん 牛乳 さんまの生姜煮<br>エリンギとれんこんの炒め物<br>じゃがいものみそ汁                     | 牛乳 さんまの生姜煮<br>豚肉 みそ                            | にんじん れんこん<br>エリンギ こんにゃく<br>小松菜                                   | ごはん じゃがいも<br>米油 三温糖                                            | 494 18.0 15.3 1.8<br>603 21 17.3 2.2<br>696 24 18.2 2.5     |
| 2  | 金 |              | 麦ごはん 牛乳 海そうサラダ<br>チキンカレー りんごゼリー                                  | 牛乳 鶏肉 粉チーズ<br>わかめ 茎わかめ<br>こんぶ ソフトチキン           | にんじん たまねぎ<br>大根 きゅうり                                             | ごはん 麦 じゃがいも<br>カレールウ カレー粉<br>米油 ごま油 三温糖<br>りんごゼリー              | 556 16.8 15.5 2.2<br>691 20.6 18.6 2.7<br>807 23.8 20.2 3.0 |
| 5  | 月 |              | ごはん 牛乳 ハンバーグデミソース<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>里芋と白菜のみそ汁                  | 牛乳 ハンバーグ<br>チキンハム みそ                           | にんじん キャベツ<br>しめじ とうもろこし<br>ほうれん草 白菜                              | ごはん 里芋 三温糖<br>ウスターソース バター                                      | 472 18.9 13.9 1.8<br>611 24.6 17.7 2.4<br>700 26.8 18.6 2.7 |
| 6  | 火 |              | ソフトめん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ<br>大根の梅ドレサラダ<br>親子うどん汁 みかん                   | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>たまご 豚肉                            | にんじん ごぼう にら<br>だいこん 小松菜<br>かぼちゃ たまねぎ<br>ねりうめ みかん                 | ソフトめん 米油<br>パン粉 小麦粉 かたくり粉<br>梅ドレッシング                           | 488 19.7 16.8 1.9<br>563 23.4 19.3 2.3<br>642 26.7 21.6 2.7 |
| 7  | 水 | 両幼稚園         | ごはん 牛乳 鶏肉の塩たれがけ<br>ブロッコリーのおかかマヨ和え<br>肉みそスープ                      | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>かつお節 みそ                            | ブロッコリー たまねぎ<br>にんじん 白菜 ねぎ                                        | ごはん 三温糖 米油<br>マヨネーズ ごま油<br>白いり胡麻                               | 525 22.7 19.4 1.6<br>636 25.9 21.8 2.0<br>749 30.0 24.6 2.3 |
| 8  | 木 | 両幼稚園         | ごはん 牛乳 ぶりの照焼き<br>ほうれん草のごま和え 豚汁                                   | 牛乳 ぶり 豚肉<br>豆腐 みそ                              | ほうれん草 にんじん<br>大豆もやし 大根<br>ごぼう こんにゃく ねぎ                           | ごはん さつまいも<br>米油 白ごま ごま油<br>三温糖                                 | 522 22.6 17.4 1.5<br>632 25.7 19.3 1.8<br>750 30.2 21.9 2.1 |
| 9  | 金 | こども園         | 【目の愛護(あいご)デー66】<br>ごはん 牛乳 ツナオムレツ<br>ひじきの炒め物 かぼちゃのみそ汁<br>ブルーベリー   | 牛乳 たまご ツナ<br>大豆 ひじき 鶏肉<br>さつま揚げ みそ             | にんじん こんにゃく<br>えだまめ たまねぎ<br>かぼちゃ ブルーン                             | ごはん 三温糖 米油                                                     | 543 21 19 1.9<br>653 24 20 2.3<br>766 28.1 23.0 2.7         |
| 12 | 月 |              | スポーツの日                                                           |                                                |                                                                  |                                                                |                                                             |
| 13 | 火 | 埴小           | 丸パン 牛乳 肉団子トマトソース<br>グリーンサラダ クラムチャウダー                             | 牛乳 肉団子<br>ベーコン あさり                             | ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり にんじん<br>たまねぎ レモン<br>グリーンピース                  | 丸パン オリーブオイル<br>はちみつ バター<br>じゃがいも ホワイトルウ                        | 439 18.5 16.8 1.7<br>604 25.4 22.3 2.4<br>705 28.9 24.6 2.8 |
| 14 | 水 |              | 【こども園希望献立】<br>わかめごはん 牛乳<br>鶏肉とこんにゃくのごまみそ和え<br>糸かまサラダ かきたま汁 和梨ゼリー | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>糸かまぼこ たまご<br>わかめ みそ                | キャベツ 緑豆もやし<br>にんじん たまねぎ<br>ほうれん草 こんにゃく                           | ごはん マヨネーズ<br>米油 三温糖 かたくり粉<br>白ごま 和梨ゼリー                         | 567 21.4 19.7 1.8<br>706 26.4 24.0 2.4<br>827 30.5 27.3 2.9 |
| 15 | 木 | 両幼稚園<br>両小学校 | キムチチャーハン 牛乳<br>目玉焼きオムレツ ツナサラダ<br>わかめスープ                          | 牛乳 ベーコン<br>なると ツナ わかめ<br>茎わかめ こんぶ<br>目玉焼き風オムレツ | にんじん たまねぎ<br>ねぎ 白菜キムチ 白菜<br>キャベツ きゅうり<br>にんじん たけのこ<br>とうもろこし えのき | ごはん ごま油<br>白ごま 三温糖                                             | 幼稚園なし<br>小学校なし<br>692 25.8 21.7 2.9                         |
| 16 | 金 | 埴小           | ごはん 牛乳 納豆 カレー肉じゃが<br>のっぺい汁                                       | 牛乳 納豆 豚肉<br>鶏肉 豆腐                              | たまねぎ にんじん<br>こんにゃく いんげん<br>だいこん ごぼう ねぎ                           | ごはん じゃがいも<br>米油 カレー粉 里芋<br>かたくり粉 三温糖                           | 499 21.0 15.6 1.4<br>633 26.3 19.1 1.7<br>732 29.2 20.6 2.0 |
| 19 | 月 | 中学校          | ごはん 牛乳 さばのカレーしょうゆ焼き<br>切りこんぶの炒め煮 豆腐のみそ汁                          | 牛乳 さば 鶏肉<br>ちくわ さつま揚げ<br>こんぶ 豆腐 みそ             | にんじん だいこん<br>こんにゃく えだまめ                                          | ごはん 三温糖 米油<br>カレー粉                                             | 561 23.2 21.6 1.8<br>673 27.0 23.6 2.4<br>801 31.6 27.4 2.9 |
| 20 | 火 |              | 中華めん 牛乳 小松菜のチーズ和え<br>揚げきょうざ 塩ラーメン汁                               | 牛乳 豚肉<br>鶏肉 チーズ                                | キャベツ にんじん<br>緑豆もやし にら<br>たけのこ たまねぎ<br>小松菜                        | 中華めん 三温糖<br>小麦粉 米油<br>塩ラーメンスープの素                               | 406 17.6 17.0 2.1<br>637 26.5 23.0 2.9<br>781 31.6 25.2 3.5 |
| 21 | 水 |              | ごはん 牛乳 さわらの利休焼き<br>車麩の煮物 厚揚げのみそ汁                                 | 牛乳 さわら<br>厚揚げ みそ                               | にんじん たけのこ<br>しいたけ いんげん                                           | ごはん 車麩(くるまふ)<br>さつまいも 三温糖<br>白ごま かたくり粉                         | 499 22.8 13.7 1.8<br>612 26.1 15.5 2.2<br>725 28.8 20.9 2.7 |
| 22 | 木 | こども園         | ごはん 牛乳 豚キムチ<br>ハムマリネサラダ 鶏ごぼうスープ                                  | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>ロースハム 豆腐                           | にんじん 白菜 ねぎ<br>白菜キムチ たまねぎ<br>きゅうり キャベツ<br>ごぼう こんにゃく<br>しいたけ       | ごはん 米油 ごま油<br>マリネドレッシング                                        | 488 20.2 15.5 1.7<br>615 24.9 18.7 2.2<br>724 30.6 17.3 2.5 |
| 23 | 金 | こども園<br>埴小   | ごはん 牛乳 かつおのごまみそ和え<br>ちくわとキャベツのおひたし<br>もやしのみそ汁                    | 牛乳 かつお ちくわ<br>かつお節 みそ                          | ほうれん草 キャベツ<br>にんじん 緑豆もやし<br>だいこん                                 | ごはん じゃがいも<br>三温糖 白ごま 米油<br>かたくり粉                               | 493 21.8 12.2 2.0<br>621 26.9 14.5 2.5<br>732 31.2 15.9 3.0 |
| 26 | 月 | 笹幼<br>笹小     | ごはん 牛乳 チンジャオロース<br>パンパンジーサラダ<br>中華なめこスープ                         | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>中華クラゲ<br>ソフトチキン                    | たけのこ にんじん<br>パプリカ きゅうり<br>キャベツ 緑豆もやし<br>白菜 なめこ ねぎ                | ごはん 三温糖 米油<br>ごま油 かたくり粉<br>オイスターソース                            | 454 20.2 11.7 1.6<br>572 25 14 2.1<br>673 28.9 15.2 2.5     |
| 27 | 火 | 両幼稚園         | 食パン いちご&マーガリン 牛乳<br>栗コロッケ マカロニサラダ<br>ジャーマンスープ ハロウィンデザート(埴小)      | 牛乳 ロースハム<br>ベーコン たまご                           | きゅうり にんじん<br>たまねぎ キャベツ<br>ほうれん草                                  | 食パン マカロニ<br>じゃがいも マヨネーズ<br>栗コロッケ<br>いちご&マーガリン<br>ハロウィンデザート(埴小) | 535 17.6 19.7 1.6<br>672 22.3 23.6 2.0<br>830 26.9 27.0 2.5 |
| 28 | 水 | 笹幼           | ごはん 牛乳 鶏肉の米粉ガーリック焼き<br>チンゲン菜のソテー 玉ねぎのみそ汁                         | 牛乳 鶏肉<br>豚肉 みそ                                 | キャベツ チンゲン菜<br>しめじ にんじん<br>たまねぎ ねぎ パセリ                            | ごはん オリーブ油<br>米粉 米油<br>オイスターソース                                 | 484 25.3 14.0 1.9<br>592 28.7 16.1 2.3<br>697 33.3 17.8 2.7 |
| 29 | 木 | 中学校          | ごはん 牛乳 にしんのかば焼き野菜あんかけ<br>五目きんぴら 凍み豆腐汁                            | 牛乳 にしん<br>豚肉 油揚げ<br>凍み豆腐 みそ                    | たまねぎ にんじん<br>パプリカ いんげん<br>ごぼう こんにゃく<br>だいこん しいたけ<br>ほうれん草        | ごはん 三温糖 米油<br>かたくり粉 白ごま                                        | 488 18.5 15.2 1.9<br>606 22.0 17.8 2.4<br>719 25.7 20.1 2.8 |
| 30 | 金 | 埴小           | ごはん 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグきのこソース<br>チキンボン酢和え 小松菜のみそ汁<br>ハロウィンデザート         | 牛乳 ハンバーグ<br>ソフトチキン<br>かつお節 みそ                  | たまねぎ えのき<br>マッシュルーム 小松菜<br>きゅうり にんじん<br>緑豆もやし ねりうめ               | ごはん 三温糖 米油<br>デミグラスソース<br>ハヤシルウ 白ごま<br>ハロウィンデザート               | 534 20.6 15.8 1.6<br>644 24.1 17.8 2.0<br>778 29.4 21.3 2.3 |

※ 材料等の都合により、献立変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養価は上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】