

令和8年
10月

給 食 予 定 献 立 表

西船場小学校

日 曜 日	主 食	牛 乳	献 立 名	黄 体 を動かす熱や 力になるもの	赤 血 肉、骨や歯に なるもの	緑 体 の調子を整える	1人1日 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1 木	★ミニ コッペパン		★イタリアンスパゲッティ (小麦) ★サワーキャベツ ★スイートポテト	★パン ★スパゲッティ 綿実油 砂糖 スイートポテト (冷)	★牛乳 ★豚肉 ★ウインナー	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム水煮 キャベツ	564	23.2	30.2
2 金	ごはん		★ほっけのおろししょうゆかけ ★豚汁 ★くきわかめのつくだ煮	精白米 砂糖	★牛乳 ほっけ ★豚肉 ★うすあげ (冷) ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし くきわかめ (冷)	だいこんおろし (冷) たまねぎ はくさい ごぼう にんじん みつば	566	28.5	24.0
5 月	ごはん		★みそカツ (米粉カツ) ★じゃがいもと野菜の煮もの ★ほうれんそうのおひたし かつおぶし (袋・ほうれんそう のおひたし)	精白米 なたね油 砂糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも	★牛乳 ★米粉カツ ★八丁みそ ★赤みそ ★鶏肉 ★けずりぶし かつおぶし (袋)	たまねぎ にんじん さんどまめ (冷) ほうれんそう	656	25.0	31.4
6 火	★黒糖パ ン		★鶏肉とさつまいものシチュー ★はくさいのピクルス ★りんごのコンポート	★パン パン副材料 さつまいも 綿実油 砂糖	★牛乳 ★鶏肉 ★ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース (冷) マッシュルーム水煮 はくさい ★りんご	669	25.5	28.1
7 水	ごはん		★さけのゆずじょうゆかけ ★みそ汁 ★高野どうふのいり煮	精白米 綿実油 砂糖	★牛乳 ★さけ (角) ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★豚ひき肉 ★高野どうふ (粉末) ひじき	ゆず (果汁) キャベツ たまねぎ たけのこ (水煮) 青ねぎ えのきたけ にんじん グリーンピース (冷)	565	30.9	23.4
8 木	★コッペ パン		★なすのミートグラタン ★鶏肉とキャベツのスープ ★ダイスゼリー (みかん) いちごジャム	★パン マカロニ (米粉) 綿実油 上新粉 いちごジャム	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★鶏肉	なす たまねぎ にんにく キャベツ にんじん パセリ ゼリー (みかん)	621	26.5	27.7
9 金	ごはん		★あげどりのねぎだれかけ ★中華スープ ★えだまめ	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 砂糖 ★ごま油	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉	しょうが 白ねぎ はくさい たまねぎ たけのこ (水煮) にんじん には ★えだまめ (冷)	648	24.5	33.9
13 火	ごはん		★中華丼 (卵) ★あつあげのピリ辛しょうゆか け ★黄桃ハーフ缶	精白米 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	★牛乳 ★豚肉 ★うずら卵水煮 ★あつあげ (冷)	はくさい たまねぎ たけのこ (水煮) にんじん にら しょうが しいたけ (乾) ★黄桃ハーフ缶	642	27.3	28.3
14 水	★コッペ パン		★いわしフライ (小麦) ★カレースープ ★ベーコンとごぼうのソテー ★バター	★パン なたね油 じゃがいも 綿実油 ★バター	★牛乳 ★いわしフライ ★鶏肉 ★ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース (冷) セロリ にんにく ごぼう コーン (冷)	748	28.2	43.0
15 木	ごはん		★豚肉のごまみそ焼き ★ふきよせ煮 焼きのり	精白米 ★ねりごま 砂糖 ★いりごま (白) さといも	★牛乳 ★豚肉 ★赤みそ ★鶏肉 ★けずりぶし 焼きのり (袋)	ビーマン たまねぎ れんこん にんじん さんどまめ (冷) しめじ	570	26.5	23.7
16 金	★黒糖パ ン		★タンタンめん (肉みそ) ★タンタンめん (汁めん) (小麦) ★キャベツの中華だれかけ ★いり黒豆	★パン パン副材料 ★ごま油 砂糖 ★中華めん (棒めん) ★すりごま (白) ★ラー油	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★赤みそ ★いり黒豆 (袋)	白ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ ブラックマッペもやし にんじん キャベツ	616	27.0	32.1
19 月	ごはん		★ブルコギ ★トック ★もやしのナムル	精白米 砂糖 ★ごま油 ★いりごま (白) ★すりごま (白) トック	★牛乳 ★牛肉	たまねぎ ビーマン しょうが にんにく チンゲンサイ にんじん しいたけ (生) ブラックマッペもやし	575	22.2	25.0
20 火	ごはん		★もずくと豚ひき肉のジュー シー (具) ★じゃがいものみそ汁 焼きれんこん	精白米 綿実油 砂糖 じゃがいも	★牛乳 ★豚ひき肉 もずく (冷) 切りこんぶ (細) ★鶏肉 ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし	にんじん ★むきえだまめ (冷) はくさい ブラックマッペもやし 青ねぎ れんこん	569	26.5	22.6
21 水	★黒糖パ ン		★鶏肉のチリソース焼き ★焼き豚のスープ ★ツナとさんどまめのいためもの	★パン パン副材料 砂糖 ★ごま油 綿実油	★牛乳 ★鶏肉 ★焼き豚 ツナ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん には えのきたけ さんどまめ (冷)	577	32.4	30.3
22 木	ごはん		ごはん ★大豆入りキーマカレーライス ★キャベツのひじきドレッシング みかん	精白米 綿実油 砂糖	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★豚レバー (チップ) ★大豆 (ひきわり) ひじき	たまねぎ にんじん グリーンピース (冷) にんにく キャベツ みかん	620	23.0	25.4
23 金	★レーズ ンパン		★ピリ辛煮 ★大学いも ★きゅうりの中華あえ	★パン パン副材料 綿実油 砂糖 さつまいも なたね油 ★ごま油	★牛乳 ★豚肉 ★あつあげ (冷) ★赤みそ	はくさい たまねぎ にんじん にら きゅうり	658	25.9	33.9
26 月	ごはん		★鶏肉の甘辛焼き ★かぼちゃのみそ汁 ★おかかなっ葉	精白米 砂糖 ★いりごま (白) 綿実油	★牛乳 ★鶏肉 わかめ (乾) ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし かつおぶし (碎片)	たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん えのきたけ だいこん葉 (乾)	553	25.7	21.3
27 火	ごはん		★ポークカレーライス ★ほうれんそうのソテー 洋なし缶	精白米 じゃがいも 綿実油	★牛乳 ★豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース (冷) にんにく ほうれんそう コーン (冷) 洋なし缶	601	21.7	22.8
28 水	★コッペ パン		★白身魚フリッター (小麦) ★スープ ★さんどまめとコーンのサラダ みかんジャム	★パン なたね油 砂糖 綿実油 みかんジャム (袋)	★牛乳 ★白身魚フリッター ★鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しめじ さんどまめ (冷) コーン (冷)	681	27.6	39.0
29 木	ごはん		★和風ハンバーグ ★五目汁 ★金時豆の煮もの	精白米 砂糖 じゃがいもでん粉	★牛乳 ★ハンバーグ ★とうふ (冷) ★うすあげ (冷) だしこんぶ ★けずりぶし 金時豆 (乾)	はくさい たまねぎ ごまつな (冷) にんじん	603	23.7	29.1
30 金	★おさつ パン		★豚肉のガーリック焼き ★コンスープ ★ヨーグルト (乳)	★パン パン副材料 綿実油	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉 ★ヨーグルト	たまねぎ キャベツ コーンペースト コーン (冷) にんじん パセリ	706	32.7	30.5