



10月分給食献立予定表(小学校)



令和8年度

真岡市立第二学校給食センター

日付		こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う					
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (木)	コッペパン	牛乳	スラッピーショー フレンチサラダ ウインナーと野菜のスープ煮	644 26.8 26.9	ぶた肉 鶏バ - ハム ウインナー	牛乳 粉チーズ チーズ	青ピーマン にんじん 黄ピーマン パセリ トマト	しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー コーン	コッペパン さとう じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
2 (金)	ハッシュド ポーク (ごはん)	牛乳	ポテトカップグラタンほうれん草 スイートコーンのサラダ ハッシュドポーク	713 23.5 23.2	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草 ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく マッシュルーム	ごはん じゃがいも さとう	ドレッシング サラダ油 マーガリン
5 (月)	豚カツ丼 (ごはん)	牛乳	★地産地消給食★ 豚カルビ丼の具 りっちゃんの元気サラダ かんぴょうのかき卵汁	616 25.7 18.5	ぶた肉 かまぼこ かつお節	牛乳 こんぶ	赤ピーマン にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ コーン きゅうり	ごはん さとう でん粉	サラダ油 ごま油 ごま
6 (火)	関西風 うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ② ほうれん草のごま和え 関西風うどんの汁	588 23.9 15.3	ちくわ とり肉 油あげ	牛乳 青のり わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ ねぎ しいたけ	ソフト麺 薄力粉 でん粉 さとう	サラダ油 ごま
7 (水)	ごはん 味かつお	牛乳	五目厚焼き玉子 高野豆腐の煮物 小松菜とじゃがいものみそ汁	624 27.4 20.2	たまご 油あげ とり肉 みそ ぶた肉 鰻節り節 高野豆腐 かつお節	牛乳 もすく こんぶ	にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ えだ豆 ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま
8 (木)	フィレオチキン バーガー (丸パン)	牛乳	フィレオチキン・小袋ノエッグ 外外ソース ハムと野菜のマリネ ミネストローネスープ	619 28.8 20.3	とり肉 ハム ひよこ豆	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー にんにく	丸パン じゃがいも	ノエッグ 外外 ドレッシング マーガリン
9 (金)	ごはん	牛乳	66目の愛護デー給食66 ハンバーグの和風ソースかけ ツナとわかめの和え物 豚汁 ブルーベリーゼリー	651 26.8 20.1	とり肉 ぶた肉 まぐろツナ とうふ みそ	牛乳 わかめ	トマト にんじん にんにく こんにゃく	たまねぎ にんにく しょうが りんご レモン果汁 きゅうり	ごはん さとう ゼリー じゃがいも	ごま ドレッシング サラダ油
13 (火)	バター ロール	牛乳	旬の食材:秋鮭★ ミートボール② イタリアンサラダ 秋鮭のクリームスープ	658 27.0 24.8	とり肉 秋鮭	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれん草 トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	バターロール 小麦	ドレッシング サラダ油
14 (水)	ごはん	牛乳	★世界の料理:韓国★ イカステーキねぎ塩焼き チャプチェ わかめスープ	599 28.6 17.1	イカ ぶた肉 とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら 青ピーマン	ねぎ にんにく もやし たまねぎ えのき	ごはん はるさめ さとう	ごま油 ごま
15 (木)	うすまき ミルク パン	牛乳	いちごの日給食 ハニーマスタードチキン ファルファレのサラダ ポークビーンズ いちごプリン	696 30.5 25.5	とり肉 ぶた肉 ひよこ豆 大豆	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん トマト	コーン キャベツ たまねぎ セロリー いちご果汁	ミルクパン はちみつ パスタ じゃがいも	ドレッシング サラダ油 プリン
16 (金)	カツカレー (ごはん)	牛乳	とんかつ 野菜いっぱいサラダ カレー	717 25.6 25.4	ぶた肉 ハム 鶏バ -	牛乳 スライス	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	ごはん パン粉 でん粉 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ドレッシング
19 (月)	ごはん	牛乳	★日本の郷土料理:兵庫県★ さばのみそ煮 はりはり漬け ばち汁(郷土料理)	626 24.8 19.4	さば 油あげ みそ とり肉 なると	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 小松菜	だいこん きゅうり もやし たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん さとう ビーフン	ごま
20 (火)	🍱🥗🍌🍷🥞🍷🥗🍌🍷🥞🍷 お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう！									
21 (水)	三色 ごはん (プチと玄米)	牛乳	鶏そぼろ・たまごそぼろ・ほうれん草和え 豆腐とわかめのみそ汁 かぼちゃプリンタルト	728 29.1 24.4	とり肉 たまご かつお節 とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	しょうが はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ	プチと玄米 さとう タルト	サラダ油
22 (木)	ビスキュイ パン	牛乳	センター手作りです！ ブロッコリーとチキンのサラダ 肉団子のトマトスープ 型抜きチーズ	649 24.5 23.3	たまご とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ にんにく カリフラワー マッシュルーム	丸パン さとう 小麦粉 でん粉	マーガリン ドレッシング サラダ油
23 (金)	五目 ごはん	牛乳	〇十三夜給食〇 焼き栗コロッケ・ソースかけ 豆とひじきの和え物 いものこ汁 お月見デザート(梨ゼリー)	670 20.4 21.1	ハム とり肉 ひよこ豆 ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	キャベツ ごぼう しゃめじ ねぎ 梨果汁 ごぼう	ごはん くり さとう ゼリー	サラダ油 ドレッシング ごま
26 (月)	ごはん	牛乳	にらまんじゅう② 切干大根のベーコン煮 平麺入り塩スープ	604 22.5 15.0	ぶた肉 かまぼこ ベーコン 油あげ とり肉 さつま揚げ	牛乳	にら にんじん いんげん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん さとう 平麺 小麦粉	ごま油 マーガリン
27 (火)	ホット ドック (ジャパニーズ)	牛乳	ウインナーサルサソース チーズサラダ ABCコンソメスープ	613 24.1 26.7	ウインナー ハム とり肉	牛乳 チーズ	トマト パセリ 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ アスパラ えた豆 キャベツ きゅうり マッシュルーム	コッペパン じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング
28 (水)	ごはん	牛乳	ポークシューマイ② 春雨サラダ ワンタンスープ	568 21.0 14.3	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ はくさい もやし しいたけ ねぎ	ごはん パン粉 かつお でん粉 さとう はるさめ	ごま油
29 (木)	ツイスト パン	牛乳	旬の食材:さつまいも ラザーニャ グリーンサラダ さつまいものシチュー	657 25.0 24.0	ぶた肉 ハム とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり カリフラワー	ツイストパン さつまいも	ドレッシング マーガリン
30 (金)	わかめ ごはん	牛乳	★久下田中ノエスト給食★ 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ たまごスープ レモンタルト	805 27.5 30.8	とり肉 ハム ベーコン たまご	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ レモン果汁	ごはん でん粉 じゃがいも タルト カスタード	サラダ油 ノエッグ マネー マーガリン

★ 表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー:650kcal、たんぱく質:21~33g、脂質:14~22g

令和8年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金等を一部活用して提供しております。