

令和8年度



10月分 給食献立予定表 (小学校)

真岡市立第一学校給食センター

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	セルフツナコーンサンド ポトフ風スープ 型抜きチーズ	596 25.2 25.9	ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり セロリー たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
2 (金)	ごはん	牛乳	厚焼きたまご きりざい・納豆 いも煮汁	604 25.1 17.8	卵 納豆 牛肉	牛乳 チーズ	のぎわな にんじん 小松菜	だいこん はくさい こんにゃく ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん さとう でん粉 さといも	
5 (月)	ごはん 味付のり	牛乳	モロ味勝焼き きゅうり漬と大根のあえもの 巻き狩り汁	663 23.9 23.3	モロ なると みそ かつお節 ぶた肉	牛乳 のり	にんじん	だいこん ごぼう きゅうり ねぎ はくさい こんにゃく しいたけ	ごはん さとう 酒かす じゃがいも	ごま油
6 (火)	いちご ミルク 揚げパン	牛乳	ハムと野菜のマリネ きのこコーンのポタージュ	604 23.1 25.6	ハム とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	きゅうり しめじ キャベツ エリンギ たまねぎ とうもろこし	パン さとう 水あめ 乳糖 小麦粉	油 バター
7 (水)	ごはん	牛乳	えびシュウマイ② 青菜と春雨のナムル なす入りマーボー豆腐	720 29.8 23.8	魚肉 大豆 えび とうふ ハム とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	たまねぎ しめじ ねぎ グリンピース なす だけのこ	ごはん 小麦粉 はるさめ さとう	豚脂 ごま ドレッシング 油 ごま油 でん粉
8 (木)	アップ ルパン	牛乳	野菜クロック かんぴょうサラダ 焼きそば	727 23.2 26.4	かまぼこ ぶた肉	牛乳	にんじん	りんご かんぴょう たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ グリンピース もやし	パン さとう じゃがいも パン粉 小麦粉	マーガリン 油 ごま ドレッシング 焼きそばめん
9 (金)	ごはん	牛乳	セルフ豚キムチ丼 小松菜のごま酢あえ じゃがいもとわかめのみそ汁 ラ・フランスゼリー	670 25.3 20.6	ぶた肉 ツナ 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	たまねぎ ラ・フランス しめじ はくさい りんご キャベツ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	ごま油 ごま
13 (火)	ミルク 食パン ブルーベリー ジャム	牛乳	いかの香草焼き 花野菜サラダ ミネストローネスープ	610 29.6 19.3	いか ベーコン 大豆	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	ブルーベリー たまねぎ カリフラワー セロリー キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも マカロニ	ごま ドレッシング 油
14 (水)	菜めし	牛乳	信田煮 キャベツのおかかあえ こしね汁	638 23.6 20.3	ぶた肉 油あげ とり肉 かつお節 とうふ みそ	牛乳	広島菜 京菜 大根葉 にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ こんにゃく もやし しめじ ごぼう	ごはん さとう でん粉 さつま芋	豚脂 油
15 (木)	いちご 米粉パン	牛乳	★ いちごの日給食 ★ ★ 大内中央小学校リクエスト給食 ★ チキンのオーブン焼き ポテトサラダ フルーツポンチ	704 25.1 25.8	とり肉 ハム 豆乳	牛乳 チーズ 寒天	パプリカ にんじん さやいんげん	いちご りんご たまねぎ みかん きゅうり パイン とうもろこし レモン ぶどう もも	米粉パン パン粉 さとう じゃがいも	ドレッシング ノンエッグマヨネーズ
16 (金)	ごはん	牛乳	オニオンソース肉団子② 福神漬のさっぱりあえ 食物繊維たっぷりカレー	715 24.3 22.8	とり肉 ぶた肉 ツナ なると みそ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	たまねぎ だいこん キャベツ なす グリンピース きゅうり れんこん りんご もやし だけのこ ごぼう エリンギ かんぴょう	ごはん パン粉 さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉	油 豚脂
19 (月)	ごはん	牛乳	★ 地産地消給食 ★ ハンバーグりんごソース 切干大根のりマヨあえ ラーメン風みそ汁	650 28.8 19.1	とり肉 ぶた肉 ツナ なると みそ	牛乳 のり わかめ	トマト 大根葉 にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし レモン もやし りんご ねぎ だいこん キャベツ	ごはん はるさめ	牛脂 ノンエッグマヨネーズ
20 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪ 									
21 (水)	三色 ごはん	牛乳	とりそぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 満点みそ汁	648 30.5 21.1	とり肉 卵 大豆 ぶた肉 油あげ かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	だいこん ねぎ しめじ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま
22 (木)	フォカッチャ (直送)	牛乳	★ 世界の料理シリーズ イタリア編 ★ カルツォーネ インサランテ ミルファンティ 豆乳/パンナコッタ	648 24.1 23.4	とり肉 卵 ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	トマト パプリカ にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ カリフラワー ズッキーニ いちご	フォカッチャ さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング
23 (金)	栗ごはん ごま塩	牛乳	★ 十三夜給食 ★ みそだれ焼き肉 里いものサラダ お月見スープ	765 25.8 26.5	ぶた肉 みそ ハム かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし ねぎ えのきたけ きゅうり しめじ キャベツ	ごはん 栗 てん粉 さとう さといも	ごま油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ
26 (月)	ごはん	牛乳	さんまのみぞれ煮 なめだけあえ ピリ辛肉じゃが	704 27.4 24.7	さんま ぶた肉 がんもどき みそ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	だいこん しらたき もやし しめじ えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	油
27 (火)	ナン	牛乳	★ 世界の料理シリーズ インド編 ★ 5種の豆サラダ バターチキンカレー 県産生乳仕立ヨーグルト (直送)	663 25.4 32.1	大豆 枝豆 レッドキドニー 白いんげん豆 ひよこ豆 とり肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	トマト	たまねぎ きゅうり マンゴ パイン バナナ	ナン	ドレッシング 油 バター
28 (水)	ラーメン	牛乳	かに玉風五目厚焼きたまご 根菜のごまマヨあえ スタミナラーメンスープ	605 25.5 22.3	卵 とり肉 かまぼこ ぶた肉 なると	牛乳 もずく	にんじん 葉ねぎ	だけのこ メンマ ごぼう キャベツ れんこん ねぎ きゅうり きくらげ	ラーメン さとう でん粉	ごま ノンエッグマヨネーズ 油 ごま油
29 (木)	丸パン	牛乳	焼きメンチカツ コールスローサラダ かぼちゃとさつま芋のポタージュ	685 23.5 28.1	とり肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン パン粉 でん粉 さつま芋	豚脂 牛脂 アーモンド ドレッシング マーガリン
30 (金)	ごはん	牛乳	油淋鶏 (ユーリンチー) 小松菜とチーズののりじゃこあえ 水餃子スープ	673 29.5 20.3	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳 チーズ のり かたくちいわし	小松菜 にんじん にら	ねぎ キャベツ はくさい もやし	ごはん でん粉 さとう 小麦粉	油 ごま油 豚脂

★ 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。

