2026年（令和8年）

10月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

幼稚園用

日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日（木）	ベーコンポテト	コッペパン じゃがいも 油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ	塩 コショウ
	肉団子のスープ	春雨 ごま油	ミートボール	大根 にんじん チンゲン菜 干ししいたけ	鶏がら 中華スープ 酒 うすロしょうゆ
2日（金）	チンジャオロース	精白米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 牛肉	たけのこ ピーマン にんじん 緑豆もやし にんにく	こいロしょうゆ 酒 コショウ オイスターソース
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 油 ごま油	豚ひき肉 ちくわ	キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	塩 コショウ 鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ
5日（月）	いわしのかば焼風	精白米 片栗粉 砂糖 揚げ油	牛乳 いわし		こいロしょうゆ 酒 みりん
	豚汁		豚肉 うすあげ みそ 平天	玉ねぎ にんじん 青ねぎ 大根 しめじ つきこんにゃく	削り節
	にんじんしりしり	ごま油 砂糖	ツナ油漬け	にんじん	うすロしょうゆ
6日（火）	鶏肉と大豆のカレー炒め	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 大豆	さやいんげん	こいロしょうゆ 酒 カレー粉 みりん 塩 コショウ
	五目スープ			にんじん 青ねぎ 白菜 緑豆もやし 土しょうが えのきたけ	うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら
7日（水）	シンジューシー	精白米 ラード 砂糖	牛乳 豚肉 細切り昆布	にんじん 土しょうが 白ねぎ グリンピース	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 削り節
	みそ汁		うすあげ わかめ みそ	大根 えのきたけ 青ねぎ	削り節
	高野豆腐の煮物	砂糖	高野豆腐	にんじん さやいんげん	みりん うすロしょうゆ 塩 削り節
8日（木）	きのこスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 ベーコン	にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ えのきたけ しいたけ	こいロしょうゆ 塩 コショウ
	キャベツとコーンのサラダ	香りごまドレッシング		キャベツ コーン にんじん	塩
9日（金）	豚キムチ	精白米 ごま油 砂糖 ねりごま	牛乳 豚肉	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく	こいロしょうゆ
	にら玉スープ	片栗粉	卵	にら たけのこ にんじん えのきたけ	鶏がら うすロしょうゆ 酒 塩 中華スープ
13日（火）	鶏肉の塩からあげ	コッペパン 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉		塩 コショウ ガーリックパウダー
	チンゲン菜のスープ	片栗粉	卵	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん しめじ 緑豆もやし 白ねぎ 土しょうが	鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ 塩 コショウ
	ヨーグルト		ヨーグルト		
14日（水）	チャーハン	精白米 大麦 ごま油	牛乳 焼き豚	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ	中華スープ 塩 コショウ うすロしょうゆ
	わかめスープ		わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うすロしょうゆ
	オレンジポンチ			みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	
15日（木）	チリコンカン	コッペパン 金時豆 油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ トマトピューレ	ガーリックパウダー チリパウダー 塩 ケチャップ ローリエ ソース
	米粉ポタージュ	じゃがいも 油 米粉 バター	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
16日（金）	ガパオライス	精白米 ごま油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 大豆	玉ねぎ にんにく ピーマン 赤パプリカ	こいロしょうゆ 塩 コショウ 酒 豆板醤 オイスターソース バジル
	コーンスープ	油	豚肉 卵	玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン	鶏がら うすロしょうゆ コンソメ ローリエ 塩 コショウ
19日（月）	さわらの竜田揚げ	精白米 片栗粉 揚げ油	牛乳 さわら	土しょうが	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酒
	たぬき汁	片栗粉	平天 うすあげ	こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	削り節 うすロしょうゆ
	味付けのり		味付けのり		
20日（火）	セルフツナドッグ	コッペパン	牛乳 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん	カレー粉 ケチャップ ソース
	大根と鶏肉のスープ	油 片栗粉	鶏肉	大根 にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすロしょうゆ 塩 コショウ
21日（水）	カレーライス	精白米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ	ガーリックパウダー ソース
	福神漬け			福神漬け	カレールウ 塩 コショウ
	大根サラダ	和風ドレッシング	茎わかめ	大根 にんじん	
22日（木）	わかめラーメン	小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油	牛乳 焼き豚 なると わかめ	コーン 青ねぎ にんじん	うすロしょうゆ みりん 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
	もやしとにらの炒め物	油	ベーコン	緑豆もやし にら えのきたけ	こいロしょうゆ 塩 コショウ
23日（金）	豚肉のしょうが炒め	精白米 油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉	土しょうが 玉ねぎ	塩 コショウ みりん こいロしょうゆ
	ごま風味みそ汁	ねりごま	豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 三つ葉 えのきたけ	削り節
26日（月）	牛肉と根菜の元気丼	精白米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	牛乳 牛肉	ささがきごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜 にんにく	こいロしょうゆ 酒 豆板醤
	みそ汁		わかめ 豆腐 うすあげ みそ	玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	削り節
	ミニゼリー			ミニゼリー（りんご・ピーチ）	
27日（火）	八宝菜	黒糖パン 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 かまぼこ	たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん 緑豆もやし 干ししいたけ 土しょうが	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ
	はたはたの唐揚げ	揚げ油	はたはた（片栗粉付き）		
28日（水）	ピラフ	精白米 大麦 油	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース	コンソメ 塩 コショウ
	キャベツスープ	油	豚肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ	コンソメ 鶏がら うすロしょうゆ 塩 コショウ
	フルーツコンポート	砂糖		パイン缶 黄桃缶 アロエ缶	
29日（木）	鶏肉のさっぱり煮	コッペパン ブルーベリージャム 砂糖	牛乳 鶏肉	にんにく 土しょうが	酢 こいロしょうゆ
	坦々スープ	米粉麺 ごま油 ねりごま	豚ひき肉 赤みそ	にんじん 白菜 緑豆もやし にら にんにく 土しょうが	鶏がら 中華スープ 豆板醤 こいロしょうゆ 塩
30日（金）	関東煮	精白米 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 ちくわ がんもどき 丸天	大根 こんにゃく	こいロしょうゆ 削り節 出し昆布
	もやしのナムル	砂糖 ごま油	ハム	きゅうり 緑豆もやし 土しょうが	こいロしょうゆ 酢
	手作りふりかけ	油 砂糖 すりごま	削り節		こいロしょうゆ みりん

※ 牛乳はつきません。　※「うずら卵、餅、白玉団子」が入っている場合は、これらが可能な限り入らないように配食します。

※ 誤嚥・窒息事故防止のため、「節分の大豆のような乾いたナッツ・豆類、ミニカップゼリー」は提供しません。

今月の栄養価（小学校中学年）

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ナトリウム（食塩相当量）（g）	カルシウム（mg）	マグネシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（μgRAE）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）
今月平均	617	24.2	19.4	2.6	309	73	2.0	207	0.51	0.57	20	3.8
文科省基準	650	21～33	14～22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上