令和８年度

10　月　予　定　献　立　表

日	曜	献　立　内　容	血や肉、骨や歯になるもの（赤）	からだの調子を整える（緑）	体を動かす 熱や力になるもの（黄）
1	木	ごはん　たらのカレームニエル　大根サラダ　親子煮	たら　鶏肉　卵	大根　きゅうり　人参　梅肉　いんげん しいたけ　玉ねぎ	ごはん　カレー粉　コーン　小麦粉　砂糖　油
2	金	（あさひ）自宅弁当			
		（若葉）　ごはん　チキンソテートマトソースかけ　ブロッコリー　秋の実りの豆乳シチュー	鶏肉　ベーコン	玉ねぎ　人参　しめじ　トマト　パセリ ブロッコリー	ごはん　油　砂糖　でんぷん　さつまいも
3	土	ロールパン　魚肉ソーセージ　牛乳	魚肉ソーセージ　牛乳		ロールパン
5	月	ごはん　ウインナー　即席漬け　高野豆腐煮	あらびきウインナー　高野豆腐	白菜　きゅうり　玉ねぎ　人参　しいたけ	ごはん　砂糖 油
6	火	ごはん　赤魚の煮付　ごぼうサラダ　じゃがいもの味噌汁	赤魚　わかめ　味噌	しょうが　ごぼう　人参　きゅうり　ねぎ	ごはん　コーン　ごま じゃがいも マヨネーズ　（乳・卵成分あり）
7	水	秋の香りごはん　厚焼き卵　もやし醤油和え　麸の味噌汁	鶏肉　厚焼き卵　味噌	しいたけ　グリーンピース　もやし　人参 ねぎ	ごはん　さつまいも　麸
8	木	ごはん BBQチキン　ブロッコリーの塩こうじ和え　中華スープ	鶏肉	にんにく　ブロッコリー　人参　白菜　ねぎ	ごはん　カレー粉
9	金	ごはん　鮭フライ　茹でキャベツ　鶏肉と豆腐のうま煮	鮭　鶏肉　木綿豆腐	キャベツ　しょうが　人参　しめじ　ねぎ	ごはん　小麦粉　パン粉　油　砂糖
10	土	ロールパン　魚肉ソーセージ　牛乳	魚肉ソーセージ　牛乳		ロールパン
13	火	ごはん　魚マヨネーズ焼き　ビーフンソテー　厚揚げの味噌汁	ほき　厚揚げ　味噌	人参　大根　ピーマン	ごはん　砂糖　油　ビーフン マヨネーズ(乳・卵成分あり)
14	水	食パン　かぼちゃひき肉フライ　コールスロー　トマト	豚肉	かぼちゃ　キャベツ　人参　きゅうり　トマト	食パン　油　砂糖　パン粉　小麦粉
15	木	ごはん　豚肉のガーリック炒め　小松菜の醤油和え　のっぺい煮	豚肉　厚揚げ　竹輪	にんにく　人参　玉ねぎ　小松菜　もやし 大根　こんにゃく	ごはん　砂糖　里芋　でんぷん
16	金	ごはん　八宝菜　焼き目つきぎょうざ　バナナ	豚肉　ぎょうざ	玉ねぎ　人参　たけのこ　白菜　しいたけ バナナ	ごはん　でんぷん　ごま油
17	土	ロールパン　魚肉ソーセージ　牛乳	魚肉ソーセージ　牛乳		ロールパン
19	月	ごはん　つなぐつながる夢コロッケ　添え野菜　豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐　味噌	白菜　人参　しめじ　ねぎ　玉ねぎ	ごはん　油　じゃがいも　コーン
20	火	麦ごはん　たらの煮つけ　ブロッコリーの塩こうじ和え　ほうれんそうの味噌汁	たら　味噌	しょうが　ブロッコリー　人参　ほうれんそう 玉ねぎ	ごはん　押し麦　砂糖
21	水	焼きそば　オムレツ　梅肉和え	オムレツ　豚肉	キャベツ　玉ねぎ　きゅうり　人参　梅肉 大根	砂糖　焼きそば麺　油
22	木	彩りカレーピラフ　かぼちゃとさつま芋のコロッケ　キャベツのスープ	あらびきウインナー	玉ねぎ　人参　かぼちゃ　キャベツ　小松菜	ごはん　コーン　カレー粉　油　さつまいも 小麦粉　パン粉
23	金	担々麺　小松菜のナムル　すじ青のりの麸のラスク	豚肉　味噌　無調整豆乳　青さ粉	しょうが　にんにく　ねぎ　小松菜　人参 もやし	中華麺　砂糖　ごま　ごま油　おつゆ麸　油
24	土	ロールパン　魚肉ソーセージ　牛乳	魚肉ソーセージ　牛乳		ロールパン
26	月	（あさひ）　振替休日			
		（若葉）　チキンカツ　切干大根ナムル　かぼちゃ煮	鶏肉　乳成分	もやし　切干大根　人参　かぼちゃ	ごはん　油　小麦粉　パン粉　砂糖　ごま ごま油
27	火	ごはん　鯖の塩焼き　磯和え　厚揚げ五目煮	さば　きざみのり　厚揚げ	ほうれんそう　もやし　人参　いんげん	ごはん　砂糖　コーン
28	水	ごはん　鶏肉照り焼き　　春雨サラダ　さつま汁	鶏肉　うす揚げ　味噌	人参　きゅうり　白菜	ごはん　春雨　コーン　さつまいも マヨネーズ（エッグケア）
29	木	焼肉丼　わかめスープ　ぶどうゼリー	豚肉　わかめ	玉ねぎ　キャベツ　赤ピーマン　にんにく しょうが　レモン汁	ごはん　油　砂糖　ごま　ごま油　コーン ぶどうゼリー
30	金	食パン　ハロウィーンハンバーグ　マカロニサラダ　かぼちゃのスープ	ハロウィーンハンバーグ	人参　きゅうり　かぼちゃ　玉ねぎ	食パン　マカロニ　マヨネーズ（エッグケア） コーン　油

※都合により献立、材料を変更することがあります。

※10月19日(月)20日(火)22日(木)23日(金)は『みらいの給食週間』と題してSDGsをテーマにした献立です。詳細は裏面をご覧ください。