



2026年度

10月 献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)		
1	木	ミルクパン ミックスジャム	牛乳	県産豚肉コロッケ ミニソース ラビオリスープ コブサラダ	豚ひき肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パプリカ	白菜 キャベツ きゅうり	ミルクパン ミックスジャム じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	668.9 22.1 34.9 2.7
2	金	校外学習									
5	月	《旬の食材献立》 栗ごはん	牛乳	鮭のもみじ焼き さつま汁 海藻サラダ おはぎ	鮭 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	栗 大根 ごぼう ねぎ もやし キャベツ	米 さつまいも こんにやく おはぎ	油 ドレッシング	702.4 27.8 19.8 2.6
6	火	食パン とちあいかジャム	牛乳	チーズイン肉団子 ほうれん草と卵のスープ シーザーサラダ シーザードレッシング	肉団子 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン とちあいかジャム クルトン	油 ドレッシング	605.3 24.5 28.8 2.4
7	水	ごはん	牛乳	鶏肉のねぎみそ焼き けんちん汁 和風ポテトサラダ	鶏肉 豆腐 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん	ねぎ 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ	米 里芋 じゃがいも こんにやく	油 ※不使用マヨネーズ	620.7 23.7 21.1 1.9
8	木	コッペパン チョコ大豆クリーム	牛乳	ハムカツ ミニソース ミネストローネ コールスロー	ハム ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン チョコ大豆クリーム パン粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	700.9 22.1 34.9 2.6
9	金	《目の愛護デー》 ごはん	牛乳	ショールンボー 麻婆豆腐 チョレギサラダ 目の愛護ゼリー	ショールンボー 豆腐 豚ひき肉	牛乳 わかめ	にら にんじん	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが もやし	米 目の愛護ゼリー	油 ごま油 ドレッシング	747.8 28.1 28.6 2.5
12	月	スポーツの日									
13	火	ナポリタン 粉チーズ	牛乳	5種の野菜グラタン 彩サラダ イタリアンドレッシング パンケーキ	豆乳 ロースハム ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 ピーマン パプリカ トマト ブロッコリー	玉ねぎ コーン カリフラワー	スパゲッティ パンケーキ じゃがいも	油 バター ドレッシング	776.2 23.6 36 2.2
14	水	ごはん	牛乳	いかの西京焼き ほうとう汁 大根サラダ	いか 豚肉 カニかま	牛乳	にんじん かぼちゃ	大根 ごぼう ねぎ きゅうり	米 ほうとう	油 ドレッシング	608.6 25.8 19.2 2.4
15	木	米粉パン ブルーベリージャム	牛乳	スペイン風オムレツ コーンシュュー グリーンサラダ レモンカスターダルト	鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラ	玉ねぎ コーン きゅうり	米粉パン ブルーベリージャム じゃがいも レモンカスターダルト	油 バター シチューの素 ドレッシング	669.1 21.7 28.9 2.4
16	金	ごはん	牛乳	モロの竜田揚げ 根菜たっぷり田舎汁 さつぱりサラダ	モロ 鶏肉 豆腐 ロースハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	米 里芋 こんにやく みかん缶	油 ドレッシング	645.5 24.1 23.5 2
19	月	ごはん	牛乳	厚焼き卵 牛肉とごぼうの炒め煮 道産子汁	鶏卵 牛肉 豚肉 鮭	牛乳	にんじん	しょうが コーン 大根 ねぎ	米 ごぼう こんにやく じゃがいも	油 バター	667.2 28.5 22.2 2.4
20	火	ドッグパン	牛乳	ソーセージ ケチャップ&マスタード ポークビーンズ ゆで野菜	ソーセージ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ドッグパン じゃがいも ペンネ	油 ドレッシング	550.4 24.1 26.4 2.3
21	水	うどん	牛乳	野菜かき揚げ・カレー味ちくわ天 けんちんうどんの汁 ほうれん草ともやしのおひたし	ちくわ 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ もやし	うどん	油	681.5 23.6 25.8 2.4
22	木	ナン ミルメーク	牛乳	キーマカレー グリルチキンとアボカドのサラダ ヨーグルト	豚ひき肉 大豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ コーン にんにく しょうが じゃがいも アボカド きゅうり	ナン ミルメーク	油 バター カレールウ ※不使用マヨネーズ	701.6 33.3 29 2.6
23	金	ごはん ひじきばっば	牛乳	さばのみそ煮 のっぺい汁 和風サラダ	さば 鶏肉 ちくわ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ 切干大根	米 里芋 こんにやく	ごま 油 ドレッシング	600.7 23.5 19.8 2.3
26	月	ごはん	牛乳	ピピンバ 餃子スープ ほうれん草ともやしのナムル	豚肉 餃子	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが ねぎ えのき しいたけ もやし	米	ごま油 油 ごま ドレッシング	695.4 30.3 27.9 1.8
27	火	黒食パン はちみつ&マーガリン	牛乳	チキンの香草焼き ポトフ風スープ アスパラとコーンのサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん いんげん アスパラ	玉ねぎ キャベツ コーン	黒食パン はちみつ じゃがいも	マーガリン 油 ドレッシング	608.2 23.2 36 2.2
28	水	焼きそば	牛乳	フレンチオムレツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ マラーカオ	鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	焼きそば マラーカオ	油 ドレッシング	759.1 26 34.9 2.1
29	木	米粉パン みかんジャム	牛乳	アジフライ ミニソース カレースープ ツナサラダ	あじ ウインナー ミックスビーンズ ツナ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン みかんジャム じゃがいも	油 カレールウ ※不使用マヨネーズ	637.2 23.3 32.9 2.6
30	金	《ハロウィン献立》 キャロットピラフ	牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ ミニケチャップ ブラウンシュ キャベツとパプリカのサラダ パンキンパバロア	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト パプリカ かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ	キャロットピラフ じゃがいも パンキンパバロア	油 ハヤシルウ ドレッシング	711.2 22.6 24.2 2.2

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

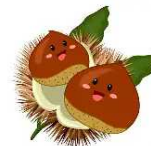
旬の食材～さつまいも、栗～

さわやかな秋風が吹き抜け、いよいよ秋本番を迎えます。秋は「食欲の秋」と言われるように、実りの季節であり美味しい食材がたくさん出回る時期です。

「さつまいも」…甘くておいしいさつまいもは、カリウムやカルシウム、ビタミンCなど美容や健康に役立つ栄養素がたっぷり詰まった食材です。

「栗」…ほくほくとした食感と優しい甘さの栗は、ビタミンCやビタミンB1、食物繊維など体の調子を整えるうえで重要な栄養素をバランスよく含んでいます。

旬の食材は、一番おいしい時期だけでなく、栄養価も高くなっています。給食でも秋の味覚をたっぷり取り入れていますので、たくさん食べて、実りの秋を感じてくださいね。



©2024 作新学院