

2026年

10月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	木	ご飯 すまし汁 ヒレカツ 五目ひじき キウイフルーツ	牛乳 ごまちゃんすこう	豚にレ50g・厚揚げ・牛乳	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・ごま油 砂糖・ホットケーキミックス・黒砂糖・油 白すりごま	チンゲン菜・キャベツ・たまねぎ・干しひじき たけのこ水煮・にんじん・グリーンピース キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 630 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 1.9
2	金	ご飯 わんたんスープ エビと豆腐のチリソース パンパンジーサラダ パナナ	牛乳 ポテトフライ	卵・むきえび・木綿豆腐・鶏ささみ 牛乳	米・わんたんの皮・ごま油・かたくり粉 油・砂糖・ねりごま・白すりごま フレンチフライポテト・揚げ油	もやし・にら・にんじん・乾しいたけスライス 長ねぎ・たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり コーン・ばなな	エネルギー(kcal) 591 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 1.6
3	土	しゃけクリームうどん やさいごま和え フルーツあんみつ	牛乳 おやつドライカレー	さけ骨取り80g・牛乳・味わいちくわ つぶあん・鶏ひき肉	うどん冷凍・食塩不使用バター 小麦粉・白すりごま・砂糖・米 チルドポテト・オリーブ油	ほうれんそう・きゅうり・もやし・にんじん エリンギ・粉寒天・パナナ・キウイフルーツ みかん缶・さくらんぼ缶詰・トマト・たまねぎ	エネルギー(kcal) 581 たんぱく質(g) 27.0 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g) 2.0
4	日	ベッパレーライス丼 野菜たっぷりスープ あおな和風サラダ 牛乳かんフルーツ	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛ももスライス・牛乳 プレーンヨーグルト・卵	米・食塩不使用バター・油・砂糖 ホットケーキミックス・三温糖	コーン・長ねぎ・ブロッコリー・はくさい にんじん・黄ピーマンスライス・ほうれんそう もやし・キャベツ・カットわかめ・粉寒天 洋なし缶・りんご缶	エネルギー(kcal) 656 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 2.0
5	月	ご飯 みそ汁 さばレモンしょうゆあん ふかし芋 キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	木綿豆腐・淡色辛みそ・さば切身50g 牛乳	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖 さつまいも・黒いりごま・米粉・油 三温糖	カットわかめ・たまねぎ・ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・チンゲン菜・しょうが レモン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 636 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 1.8
6	火	セルフバーガー コーンポタージュ チーズハンバーグ やさいサラダ オレンジ	牛乳 おいもりんごパイ	調製豆乳・牛ひき・豚ひき・牛乳 スライスチーズ	パンズ50g・パン粉・油・砂糖 オリーブ油・はるまきの皮 さつまいもダイス・食塩不使用バター グラニュー糖	コーン・たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・トマト・オレンジ・りんご・レモン	エネルギー(kcal) 612 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 2.5
7	水	さんまそぼろ丼 けんちん汁 いろいろごま味噌和え フルーツカクテル	牛乳 ふんわりナゲット	さんま骨取り60g・しつとりそぼろ卵 木綿豆腐・カニ風味フレーク 淡色辛みそ・糸かつお・牛乳 鶏ひき肉	米・油・砂糖・チルドポテト・焼きふ さといも・白すりごま・かたくり粉 揚げ油	にんじん・たまねぎ・しょうが・まいたけ えのきたけ・きゅうり・ぶどう缶・りんご缶 洋なし缶	エネルギー(kcal) 655 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 1.9
8	木	くりミートソースパスタ コンソメスープ イカやさいマリネ あきいろゼリー	牛乳 こぶつくおにぎり	豚ひき・牛ひき・カットいか・牛乳	スパゲティ・むき栗・オリーブ油・砂糖 カットゼリー・米・白いりごま	にんじん・たまねぎ・ダイストマト缶・しょうが えのきたけ・コーン・絹さや・きゅうり 赤ピーマンスライス・パイン缶・みかん缶 昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 1.6
9	金	ご飯 具だくさんみそ汁 あかうお煮つけ 炒り豆腐 パナナ	牛乳 おいもプリンケーキ	豚ばらスライス・淡色辛みそ 赤魚切身50g・木綿豆腐・牛乳・卵	米・油・砂糖・さつまいも・小麦粉 食塩不使用バター	はくさい・にんじん・まいたけ・しめじ・長ねぎ しょうが・乾しいたけスライス・たまねぎ 干しひじき・いんげん・ばなな	エネルギー(kcal) 583 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.5
10	土	ご飯 コンソメスープ さばブルーベリー南蛮 あおなきのコンテ キウイフルーツ	牛乳 くり入り蒸しパン	さば切身50g・卵・牛乳・調製豆乳	米・油・小麦粉・揚げ油・マヨネーズ 黒砂糖・栗甘露煮	かぼちゃスライス・たまねぎ・絹さや ブルーベリー・レモン・ほうれんそう えのきたけ・エリンギ・コーン・にんじん キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 667 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 1.5
11	日	あんかけライスヌードル やさしいろいスープ かぶせシューマイ ヨーグルトパパロア	牛乳 ごはんおやき	シーフードミックス・鶏もも50g 淡色辛みそ・牛乳・ホイップクリーム ローズハムスライス・ミックスチーズ	フォー・オリーブ油・かたくり粉・砂糖 しゅうまいの皮 パパロアの素ヨーグルト味・米	チンゲン菜・にんじん・しめじ かぼちゃスライス・はくさい・大根・たまねぎ ブロッコリー・にら・みかん缶 さくらんぼ缶詰・ほうれんそう	エネルギー(kcal) 647 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 1.9
12	月	ご飯 コンソメスープ チキンカツ マカロニサラダ かき	牛乳 ドーナツふラスク	鶏もも50g・カニ風味フレーク・牛乳	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・マカロニ マヨネーズ・焼きふ・油・グラニュー糖	たまねぎ・チンゲン菜・えのきたけ・きゅうり にんじん・塩昆布・柿	エネルギー(kcal) 593 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 19.6 食塩相当量(g) 1.4
13	火	ご飯 みそ汁 さんまポニー焼き 切干し煮 オレンジ	牛乳 いきなりだんご	淡色辛みそ・さんますり身・はんぺん だいず水煮・刻み油揚げ・牛乳 つぶあん	米・かたくり粉・砂糖・さつまいも 小麦粉	もやし・みずな・にんじん・長ねぎ・しょうが 切干しだいこん・絹さや・オレンジ	エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 2.3
14	水	あきカレー ジュース はるさめサラダ ぶどうゼリー	牛乳 たまごサンド	豚ももスライス・牛乳・たまごサラダ	米・さつまいも・油・春雨・砂糖・ごま油 白いりごま・カットゼリー・食パン	たまねぎ・にんじん・エリンギ・しめじ しょうが・りんご・飲む野菜と果実デザート 海藻ミックス・きゅうり・もやし・ぶどう缶	エネルギー(kcal) 674 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 18.0 食塩相当量(g) 1.6
15	木	ご飯 わかめスープ たらすぶた風 だいがくいも キウイフルーツ	牛乳 のりしおポテト	たら切身50g・牛乳	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖・油 さつまいも・水あめ・黒いりごま フレンチフライポテト	カットわかめ・えのきたけ・長ねぎ・たまねぎ ピーマンスライス・にんじん・たけのこ水煮 キウイフルーツ・あおのり	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 12.1 食塩相当量(g) 1.9
16	金	彩りきのこうどん 五目たまご焼き 豆乳プリン	牛乳 しゃけにぎり	鶏もも皮なしコマ・刻み油揚げ・卵 きな粉・牛乳・さけ骨取り80g	うどん冷凍・さつまいもスライス・砂糖 油・やわらか豆乳デザート・黒砂糖・米 揚げ玉・白いりごま・ごま油	えのきたけ・まいたけ・にんじん・大根 小松菜・干しひじき・たまねぎ・いんげん 乾しいたけスライス・青ねぎ	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 1.4
17	土	ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ ひじきごまサラダ オレンジ	牛乳 モンブラン	はんぺん・スライスチーズ・牛乳・卵 生クリーム	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 白すりごま・ホットケーキミックス むき栗	えのきたけ・コーン・絹さや・干しひじき きゅうり・たまねぎ・赤ピーマンスライス スナッペンどう冷凍・オレンジ	エネルギー(kcal) 654 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 2.1
18	日	ご飯 みそ汁 肉豆腐 やさいなめ茸和え パナナ	牛乳 カレーまん	淡色辛みそ・牛ももスライス・木綿豆腐 牛乳・豚ひき	米・チルドポテト・油・砂糖・小麦粉	たまねぎ・カットわかめ・長ねぎ・青ねぎ はくさい・もやし・いんげん・コーン なめ茸びん詰・ばなな・にんじん	エネルギー(kcal) 577 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 13.5 食塩相当量(g) 2.2
19	月	ご飯 すまし汁 さばマヨ焼き ナスみそ炒め りんご	牛乳 フレンチトースト	さば切身50g・豚ひき・淡色辛みそ 牛乳・卵	米・マヨネーズ・チルドポテト・油・砂糖 食パン30g・食塩不使用バター・粉糖	ズッキーニダイス・スナッペンどう冷凍 削り昆布・たまねぎ・にんじん・コーン なすダイスカット・ピーマンスライス・リンゴ	エネルギー(kcal) 639 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 24.5 食塩相当量(g) 1.7
20	火	きのこご飯 みそ汁 チーズ唐揚げ あおな納豆和え オレンジ	牛乳 焼きセサミドーナツ	刻み油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも50g ミックスチーズ・挽きわり納豆 しらす干し・牛乳・木綿豆腐	米・砂糖・かたくり粉・揚げ油 ホットケーキミックス・油・黒いりごま	しめじ・えのきたけ・にんじん・カットわかめ カリフラワー・しょうが・小松菜・オレンジ	エネルギー(kcal) 645 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 20.9 食塩相当量(g) 2.1
21	水	しょうゆラーメン 焼きコロッケ やわらか杏仁豆腐	牛乳 ツナマヨ巻き	かまぼこ・うすら卵水煮缶詰・豚ひき 杏仁豆腐・牛乳・ツナ	ラーメン・チルドポテト・パン粉・油・米 マヨネーズ	コーン・たまねぎ・いんげん・みかん缶 パイン缶・さくらんぼ缶詰・きゅうり・焼きのり	エネルギー(kcal) 614 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 18.0 食塩相当量(g) 2.1
22	木	ご飯 すまし汁 あじプチンソテー やさい大和煮 パナナ	牛乳 ベーコンポテトパイ	絹ごし豆腐・あじ切身50g・牛ひき 牛乳・ベーコンスライス	米・キヌア・マヨネーズ・オリーブ油 砂糖・油・はるまきの皮・チルドポテト 揚げ油	たけのこ水煮・カットわかめ・にんじん・大根 かぼちゃ乱切り・絹さや・ばなな	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.7
23	金	洋風栗ごはん コンソメスープ えびいが栗揚げ かぼちゃサラダ キウイフルーツ	牛乳 クレープ(ブルーベリー)	ベーコンスライス・むきえび・木綿豆腐 卵・だいず水煮・プレーンヨーグルト 牛乳	米・むき栗・小麦粉・マヨネーズ パン粉・干そうめん・揚げ油 フレンジークレープ	たまねぎ・しめじ・まいたけ・エリンギ かぼちゃスライス・きゅうり・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 660 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 1.5
24	土	ご飯 コンソメスープ とりきのこクリーム おいもレモン煮 りんご	牛乳 ぎょうざピザ	鶏もも50g・牛乳・淡色辛みそ・ツナ ミックスチーズ	米・チルドポテト・食塩不使用バター 小麦粉・さつまいもスライス・砂糖 ぎょうざの皮	ほうれんそう・たまねぎ・しめじ・にんじん 干しぶどう・レモン・リンゴ・ピーマンスライス コーン	エネルギー(kcal) 590 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.0
25	日	中華にゅうめん さわらごまフライ プリンあずきがけ	牛乳 お芋おにぎり	卵・さわら切身50g・ゆであずき2号缶 ホイップクリーム・牛乳	そうめん・ごま油・白いりごま かたくり粉・黒いりごま・揚げ油 プリンミックス・米・さつまいも	ほうれんそう・レタス・にんじん・しょうが グリーンピース・昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) 649 たんぱく質(g) 27.0 脂質(g) 19.7 食塩相当量(g) 1.7
26	月	ご飯 みそ汁 ぎせいでうふ かにかまパスタサラダ オレンジ	牛乳 かきアップルパイ	淡色辛みそ・木綿豆腐・卵・豚ひき カニ風味フレーク・牛乳	米・砂糖・油・サラスパ・マヨネーズ はるまきの皮・食塩不使用バター	なすダイスカット・たまねぎ・いんげん 乾しいたけスライス・にんじん・グリーンピース きゅうり・コーン・レモン・オレンジ・柿・りんご	エネルギー(kcal) 587 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 2.1
27	火	吹きよせご飯 すまし汁 しゃけもみじ焼き ポテトあっさり煮 キウイフルーツ	牛乳 おさつスティック	鶏ひき肉・刻み油揚げ・錦糸卵 さけ切身50g・しつとりそぼろ卵 淡色辛みそ・厚揚げ・牛乳	米・油・砂糖・花魁・マヨネーズ 白いりごま・チルドポテト・さつまいも	乾しいたけスライス・にんじん・ごぼう レンコンスライス・とうがん・長ねぎ ピーマンスライス・たまねぎ・えのきたけ いんげん・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 593 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 2.4
28	水	こんさいカレー まめびよ ごまじやこサラダ りんごゼリー	牛乳 ふわふわせんべい	鶏もも皮なしコマ・まめびよイチゴ味 しらす干し・牛乳	米・さつまいもスライス・チルドポテト 油・白いりごま・砂糖・カットゼリー ライスペーパー・揚げ油	にんじん・かぼちゃスライス レンコンスライス・りんご・キャベツ・小松菜 もやし・りんご缶・あおのり	エネルギー(kcal) 634 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 15.0 食塩相当量(g) 2.0
29	木	ご飯 すまし汁 かじきノルウェー風 ポテコンサラダ パナナ	牛乳 ぎょニソお好み焼き	絹ごし豆腐・めかじき切身50g・牛乳 魚肉ソーセージ・ミックスチーズ・卵	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖 チルドポテト・マヨネーズ・黒いりごま 小麦粉・油	アスパラガス・カットわかめ・しょうが レンコンスライス・たまねぎ・きゅうり・しめじ ばなな・キャベツ	エネルギー(kcal) 599 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.9
30	金	ロールパン ジュース かぼちゃグラタン ぶきみなから揚げ まじよひそむゼリー	牛乳 クッキー トリックオアトリート	ウインナーソーセージ・ミックスチーズ 鶏もも40g・牛乳・卵・きな粉	ロールパン・食塩不使用バター オリーブ油・かたくり粉・紫いもの粉 黒いりごま・揚げ油・カットゼリー 小麦粉・砂糖	飲む野菜と果実デザート・かぼちゃダイス たまねぎ・ブルーベリー	エネルギー(kcal) 695 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 31.4 食塩相当量(g) 1.8
31	土	ご飯 コンソメスープ ビーフストロガノフ あおなパプリカサラダ ジャムヨーグルト	牛乳 スイートパンプキン	牛ももスライス・プレーンヨーグルト ツナ・牛乳・卵黄	米・小麦粉・食塩不使用バター はちみつ・マヨネーズ ブルーベリージャム・砂糖	キャベツ・カットわかめ・コーン・たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰・小松菜 黄ピーマンスライス・赤ピーマンスライス かぼちゃ乱切り・パナナ	エネルギー(kcal) 665 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 1.7

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆											
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
626 kcal	23.9 g	19.0 g	90.5 g	236 mg	2.4 mg	188 μgRAE	0.30 mg	0.40 mg	27 mg	4.7 g	1.8 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。