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 ごまちんすこう	豚ヒレ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・グリンピース キウイフルーツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	629 24.7 18.5 230 1.8
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 バナナ	牛乳 ポテトフライ	卵・むきえび・木綿豆腐・鶏ささみ 牛乳	米・ワンタンの皮・ごま油・かたくり粉 油・砂糖・ねりごま・白すりごま カットポテト・揚げ油	もやし・にら・にんじん・乾ししいたけ・長ねぎ たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり・コーン バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	596 27.1 15.6 246 1.3
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	鮭切身40g・牛乳・ちくわ・つぶあん 鶏ひき肉	うどん・無塩バター・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・バナナ・キウイフルーツ みかん缶詰・さくらんぼ缶詰・赤色トマト たまねぎ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	782 30.2 20.1 308 4.5
4	日	ペッパーライス丼 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・無塩バター・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・白菜 にんじん・黄ピーマン・ほうれんそう・もやし キャベツ・カットわかめ・粉寒天 西洋なし缶詰・りんご缶詰	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	655 26.3 17.4 305 1.7
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・信州みそ・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 赤ピーマン・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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	637 22.4 19.9 221 1.7
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60g・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・無塩バター 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・赤色トマト・オレンジ・りんご レモン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	611 23.1 23.6 268 2.4
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	さんま切身・しっとりそぼろ卵 木綿豆腐・カニ風味フレーク 信州みそ・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・ぶどう缶詰 りんご缶詰・西洋なし缶詰	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	643 26.3 23.7 204 1.8
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・いんげん・カットいか 牛乳	スパゲティ・むき栗・オリーブ油・砂糖 カットぜりー・米・白いりごま	にんじん・たまねぎ・トマト缶・しょうが えのきたけ・コーン・きゅうり・赤ピーマン パインアップル缶詰・みかん缶詰 昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	656 22.7 15.8 174 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 バナナ	牛乳 おいもプリンケーキ	豚ばらスライス・信州みそ 赤魚切身50g・木綿豆腐・いんげん 牛乳・卵	米・油・砂糖・さつまいも・小麦粉 無塩バター	白菜・にんじん・まいたけ・しめじ・長ねぎ しょうが・乾しいたけ・たまねぎ・干しひじき バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	593 24.1 16.7 222 1.3
10	土	ご飯　コンソメスープ さばブルーベリー南蛮 あおなきのこソテー キウイフルーツ	牛乳 くり入り蒸しパン	いんげん・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・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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	669 23.2 22.3 211 1.3
11	日	あんかけライスヌードル やさいいろいろスープ かぶせシューマイ ヨーグルトババロア	牛乳 ごはんおやき	シーフードミックス・鶏もも50g 信州みそ・牛乳・ホイップクリーム ロースハム・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 ババロアの素ヨーグルト・米	チンゲン菜・にんじん・しめじ かぼちゃスライス・白菜・大根・たまねぎ ブロッコリー・にら・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰・ほうれんそう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	819 30.5 20.9 284 1.7
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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	593 22.1 19.6 164 1.4
13	火	ご飯　みそ汁 さんまポーポー焼き 切干し煮 オレンジ	牛乳 いきなりだんご	信州みそ・さんま切身・はんぺん だいず水煮・刻み油揚げ・いんげん 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・水菜・にんじん・長ねぎ・しょうが 切干しだいこん・オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	655 23.7 17.9 229 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 サンドイッチ用食パン	たまねぎ・にんじん・エリンギ・しめじ しょうが・りんご・海藻ミックス・きゅうり もやし・ぶどう缶詰	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	663 21.7 18.2 237 1.7
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 カットポテト	カットわかめ・えのきたけ・長ねぎ・たまねぎ ピーマン・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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	578 19.4 12.0 183 1.3
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 いんげん・きな粉・牛乳・鮭切身40g	うどん・さつまいも・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・乾しいたけ 青ねぎ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	797 34.3 18.8 371 4.1
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	いんげん・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・干しひじき・きゅうり たまねぎ・赤ピーマン・スナップえんどう オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	659 21.2 19.9 291 2.0
18	日	ご飯　みそ汁 肉豆腐 やさいなめ茸和え バナナ	牛乳 カレーまん	信州みそ・牛ももスライス・木綿豆腐 いんげん・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 白菜・もやし・コーン・なめ茸・バナナ にんじん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	589 23.3 13.6 212 2.1
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・信州みそ・牛乳 卵	米・マヨネーズ・チルドポテト・油・砂糖 食パン30g・無塩バター・粉糖	ズッキーニ・スナップえんどう・削り昆布 たまねぎ・にんじん・コーン・なす・ピーマン りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	629 23.5 23.3 164 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・信州みそ・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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	645 26.3 21.0 290 2.0
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・うずら卵水煮缶詰・豚ひき いんげん・牛乳・ツナ	ラーメン・チルドポテト・パン粉・油 杏仁豆腐・米・マヨネーズ	コーン・たまねぎ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・さくらんぼ缶詰 きゅうり・焼きのり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	616 20.8 18.0 174 1.5
22	木	ご飯　すまし汁 あじプチプチソテー やさい大和煮 バナナ	牛乳 ベーコンポテトパイ	絹ごし豆腐・あじ50g・牛ひき いんげん・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・バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	589 24.8 18.6 167 1.6
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・手延そうめん・ひやむぎ 揚げ油・フレンズクレープ	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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	659 23.8 20.4 215 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・信州みそ・ツナ ミックスチーズ	米・チルドポテト・無塩バター・小麦粉 さつまいも・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・りんご・ピーマン・コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	595 21.4 17.7 221 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40g・あずき缶 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U・米・さつまいも	ほうれんそう・レタス・にんじん・しょうが グリンピース・昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	906 34.2 19.4 227 5.7
26	月	ご飯　みそ汁 ぎせいどうふ かにかまパスタサラダ オレンジ	牛乳 かきアップルパイ	いんげん・信州みそ・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・無塩バター	なす・たまねぎ・乾しいたけ・にんじん グリンピース・きゅうり・コーン・レモン オレンジ・柿・りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	587 20.7 17.6 211 1.9
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 鮭切身40g・しっとりそぼろ卵 信州みそ・厚揚げ・いんげん・牛乳	米・油・砂糖・花麩・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・にんじん・ごぼう・れんこん とうがん・長ねぎ・ピーマン・たまねぎ えのきたけ・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	625 25.6 20.2 207 2.1
28	水	こんさいカレー まめぴよ ごまじゃこサラダ りんごゼリー	牛乳 ふわふわせんべい	鶏もも皮なしコマ・しらす干し・牛乳	米・さつまいも・チルドポテト・油 まめぴよいちご味・白いりごま・砂糖 カットゼリー・生春巻きの皮・揚げ油	にんじん・かぼちゃスライス・れんこん りんご・キャベツ・小松菜・もやし りんご缶詰・あおのり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	632 21.9 15.3 300 2.1
29	木	ご飯　すまし汁 かじきノルウェー風 ポテコンサラダ バナナ	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 れんこん・たまねぎ・きゅうり・しめじ・バナナ キャベツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	602 22.9 18.2 189 1.8
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 まじょひそむゼリー	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・無塩バター・オリーブ油 かたくり粉・さつまいもの粉 黒いりごま・揚げ油・カットゼリー 小麦粉・砂糖	かぼちゃスライス・たまねぎ・ブルーベリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	697 22.9 31.4 308 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・無塩バター・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・赤ピーマン・かぼちゃスライス バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	660 24.7 22.7 273 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
654 kcal	24.5 g	19.3 g	97.0 g	236 mg	2.5 mg	188 μgRAE	0.31 mg	0.40 mg	29 mg	5.2 g	2.0 g