



10月 こんだて表（小学校）



令和8年度 浜川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		エネルギー たんぱく質 (g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
10月1日は食物せんの白(しらたき) ~県から無償提供~ しらたきをもっと食べよう										
1木	ごはん	りんごジュース	チキンカレー♥ラッキーにんじん♥ しらたきのサラダ	とりにく ハム		にんじん	にんにく たまねぎ りんご しらたき キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	612 13.9 2.8
2金	ごはん	牛乳	春巻 マーボー豆腐 野菜のナムル	ぶたにく とうふ とりにく	牛乳	にんじん ●ほうれんそ う にら	にんにく たまねぎ しょうが ●ねぎ きゅうり もやし コーン	ごはん さとう こむぎこ でんぶ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	662 24.1 2.3
5月	ごはん	牛乳	豚肉のデミグラスソースかけ もやしのみそ汁 キャベツの塩こんぶあえ	ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく えのきだけ もやし ●ねぎ きゅうり キャベツ たくあん りんご	ごはん さとう	あぶら バター ごまあぶら	595 25.8 2.6
6火	ココアパン	牛乳	フィレオチキン ポトフ イタリアンサラダ	ウインナー ベーコン とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも	ドレッシング	617 30.4 2.7
7水	うどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(1~4年1個 5年~2個) しぶきたうどん汁 ほうれん草のごまあえ 型抜きチーズ	ちくわ ぶたにく	牛乳 あおのり チーズ	にんじん ●ほうれんそ う	だいこん こんにゃく ●しいたけ もやし ねぎ まいだけ	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	634 26.3 4.2
8木	ゆめロール りんごジャム	ジョア ブルーベリー	ペンのミートソース かみかみ卵スープ♥ラッキーにんじん♥ (▲卵抜きスープ)	ぶたにく ベーコン たまご	ジョア	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ コーン えだまめ れんこん キャベツ	パン パンネ	あぶら	691 25.8 3.0
9金	ごはん	牛乳	赤魚のみそ粕漬け焼き なめこ汁 肉じゃが	あかうお とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん なめこ ●ねぎ しょうが たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	584 25.4 2.3
13火	ロールパン	牛乳	えびカツソースかけ ミネストローネ ジャーマンポテト	えび ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ ●ズッキーニ	パン さとう じゃがいも マカロニ パン	あぶら	673 23.4 3.3
14水	むぎ 麦ごはん	牛乳	お魚くんかまぼこ ぐんまの和風カレー ツナサラダ	ぶたにく かまぼこ ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり	むぎごはん さつまいも	あぶら	666 21.9 3.1
15木	~西小 リクエスト給食~									
	こめっこぼん	牛乳	チキンのチーズ焼き コーンポタージュ カラフルサラダ みかんクレープ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ コーン きゅうり	パン パン	あぶら バター ドレッシング	633 26.9 3.3
16金	ごはん	牛乳	カルシウムアップ献立(あじ・卵・厚揚げ) あじのさんが焼きおろしソース 厚揚げのそぼろ煮 ふわふわ卵のみそ汁(▲卵抜き) ♥ラッキーにんじん♥	あじ たまご ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん にら	だいこん たまねぎ ●ねぎ しょうが たけのこ こんにゃく グリーンピース	ごはん さとう でんぶ	あぶら	674 28.7 3.2
19月	運動会の振替休日									
20火	ごはん	牛乳	今日は浜川つくしの日です(浜川豚丼・りんご) 浜川豚丼 けんちん汁 ◆浜川のりんご	ぶたにく ちくわ とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ しらす こんにゃく だいこん ●しいたけ ●りんご	ごはん さとう さといも	あぶら	652 27.1 2.3
21水	上州かみなりごはん	牛乳	10/24は学校給食ぐんまの日です。群馬にちなんだ献立です。 厚焼きたまご(▲肉団子) おっきりこみ 香味漬	たまご とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう ●だいこん ●しいたけ ●ねぎ ●はくさい きゅうり たくあん	ごはん さといも うどん		644 24.9 3.4
22木	栗ごはん	牛乳	10/23は十三夜です。十三夜にちなんだ行事食です。 さんまの生妻煮 十三夜みそ汁 小松菜のごまあえ お月見大福	さんま とりにく だいす	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう ●だいこん ●ねぎ もやし	くりごはん さといも さとう	あぶら ごま	697 26.5 3.1
23金	ラーメン ☆パックめん	牛乳	小籠包(2個) 塩ラーメンスープ 中華サラダ	ぶたにく いか なると とりにく	牛乳	にんじん ごまつな パプリカ	にんにく コーン もやし ●はくさい きゅうり ●ねぎ しょうが	ちゅうかめん こむぎ	あぶら ドレッシング ごま	614 26.3 4.3
26月	ごはん	牛乳	ますの味噌バター焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	ます ぶたにく とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう ●だいこん ●ねぎ こんにゃく えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	601 28.6 2.2
27火	きなこと揚げパン	牛乳	~おはなし給食~ 【サラダでげんき】(ヘルシーサラダ) ケチャップ肉団子(1,2年1個 3年~2個) ABCスープ ヘルシーサラダ	ベーコン きなこ とりにく	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり ●キャベツ こんにゃく	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	582 23.5 2.6
29木	丸パン横切り スライスチーズ	牛乳	カルシウムアップ献立(チーズ) パンにチーズとソーセージステーキをはさんでたべよう ソーセージステーキ オータムシチュー 野菜サラダ	ソーセージ とりにく	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ	たまねぎ しめじ コーン きゅうり グリーンピース ●キャベツ	パン さつまいも	あぶら ドレッシング	741 31.7 4.1
30金	ごはん	牛乳	~おはなし給食~ 【くりとらとすみれちゃん】(かぼちゃプリン) とりたまそぼろ丼(▲卵なし) 春雨スープ ★かぼちゃプリン	とりにく たまご かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ ●はくさい	ごはん さとう はるさめ	あぶら	678 26.1 2.4

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

※栄養価は1人1食分を計算しています

▲はアレルギー対応食です。

◆には配食用手袋がつかます。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

※材料の都合で献立が変わることがあります。

●は浜川産を使う予定です。●太字の野菜はしぶせんです。

☆業者配送(クラス分け済み) ★業者配送(クラス分けが必要) 10/30かぼちゃプリンのみ



魚の骨には気をつけましょうのマークです。

こちらの二次元コードから給食の写真が見られます。



給食写真

こちらの二次元コードから給食の料理レシピが見られます。



しぶかわスマイルキッチン

かみかみ献立



カルシウム
アップ献立

