

令和8年度



10月分

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう



<小学校>

大和市立西鶴間小学校

日 曜	こ ん だ て め い			きゅうしょくの おはなし	ざ い り ょ う め い			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	
					おもにエネルギー となる食品	おもにからだを つくる食品	おもにからだのちょうしを ととのえる食品		
1 木	ごはん 	牛乳 	たちうおのたつたあげ いりに ジャバンのり		「ジャパン」はかんこ くごで「しおからくあ じつけしたおかず」の ことです。	こめ ジャがいも かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう のり たちうお ぶたにく	こんにゃく こまつな しょうが たまねぎ とうがらし にんじん にんにく	661 27.5 24.9 1.2
2 金	ごはん 	牛乳 	メンチカツ うちまめみそしる じゃこおひたし		うちまめはつぶしてか んそうさせた「だい す」です。かたちをみ てみてね。	こめ ジャがいも さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう みそ うちまめ あぶらあげ ちりめんじゃこ ぶたにく こうやどうふ	キャベツ だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう たまねぎ	673 25.9 24.0 2.4
5 月	ごはん 	牛乳 	ザンギ どさんこじる もやしのおひたし		「ぎょうどりょうり・ほっ かいどうきゅうしよく」ほっ かいどうのおいしいも のがいっぱい！	こめ ジャがいも かたくりこ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう みそ とうふ わかめ かつおぶし ぶたにく とりにく	しょうが にんじん にんにく ながねぎ はくさい もやし コーン	587 28.2 16.6 2.3
6 火	タンメン 	はっこう にゅう (プレーン)	あげぎょうざ タンメン キャベツのあまずあえ		タンメンはよこはま がはっしょうといわ れています。	タンメン さとう あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ	はっこうにゅう ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ とうがらし にんじん にんにく はくさい もやし なら なかねぎ	607 25.9 9.6 2.8
7 水	わかめ ごはん 	牛乳 	フィッシュコロッケ かんこくふうトックスープ	みかん 	「しんこんだて・しんし ょくさい フィッシュコロ ッケ」ツナ入りのコロ ッケです。	こめ むぎ トック かたくりこ あぶら じゃがいも こむぎこ こめこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう まぐろ わかめ ぶたにく	キャベツ だいこん チンゲンサイ とうがらし にんじん にんにく なかねぎ もやし ごぼう みかん	637 21.0 19.9 2.4
8 木	ごはん 	牛乳 	なまあげとやさいのそぼろに レタスとぶたにくのスープ	なし 	だいすからつくられる なまあげはからだをつ くる「たんばくしつ」 がほうふです。	こめ ジャがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こまつな たまねぎ チンゲンサイ にんじん レタス なし たもぎたけ	574 25.0 16.6 1.6
9 金	ごはん 	牛乳 	ウインナーソーテー ポークシチュー きりぼしだいこんのサラダ チーズ		ぎゅうしょくのウイ ンナーはてつぶんが きょうかされていま す。	こめ こむぎこ じゃがいも さとう ごま あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ぶたにく ウインナー	キャベツ しょうが きりぼしだいこん たまねぎ トマト にんじん にんにく コーン	732 24.7 25.6 2.5
13 火	ごはん 	牛乳 	トッポギ ちゅうかスープ		トッポギはおもちを あまからくいためた かんこくりょうりで す。	こめ トッポギ かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく なかねぎ もやし きくらげ	633 29.2 17.8 2.1
14 水	ロールパン 	牛乳 	とりにくのラビゴットソース ポトフ	りんご 	「せかいのりょうり・フ ランス」ラビゴットは「げ んきをだす」という みがあります。	パン ジャがいも さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく	キャベツ セロリ たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト りんご マッシュルーム	634 32.7 26.2 3.5
15 木	ごはん 	牛乳 	トンカツ じゃがいものにつけ ブロッコリーのおかかあえ		ブロッコリーはびょう きからからだをまもる ビタミンCがほうふで す。	こめ ジャがいも かたくりこ さとう あぶら こめこ こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー	660 28.4 18.6 1.4
16 金	ごはん 	牛乳 	シルフィードカレー おんやさいサラダ チーズ	ぶどう 	たんばくしつたっぷ りのカレーをたべてあ したのうんどうかいが んばろう！	こめ こめこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	キャベツ しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく ブロッコリー コーン ぶどう	609 26.5 17.3 2.1
20 火	ごはん 	牛乳 	はっぼうさい じゃがじゃこ	かき 	「はっぼう」は「たく さんのおいしいしょく さい」といういみがあ ります。	こめ ジャがいも かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび いか ちりめんじゃこ ぶたにく	キャベツ しょうが だけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく かき しいたけ	574 25.9 14.3 1.7
21 水	コッペパン 	牛乳 	とりにくのオレンジやき コーンシチュー グリーンサラダ		グリーンサラダは3 しゅるいのみどりの やさいがはいってい ます。	パン こむぎこ じゃがいも さとう マーマレード あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく パセリ ブロッコリー コーン	615 31.8 21.4 2.9
22 木	ごはん 	牛乳 	かつおのたつたあげ ワンタンスープ ナムル		「しんのしょくさい・か つお」もどりがつおと よばれあぶらがのっ ておいしいじきです。	こめ ワンタンのかわ かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが きりぼしだいこん たまねぎ チンゲンサイ とうがらし にんじん もやし	590 30.7 14.4 1.9
23 金	ごはん 	牛乳 	ねぎぶたどん つきみだんごじる		「ぎょうじしょく・じゅう さんや」まんげつよう なまるいかにたちのお だんごいりです。	こめ しらたまだんご かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こんにゃく こまつな しょうが だいこん にんじん なかねぎ しめじ	623 31.3 14.7 2.8
26 月	ごはん 	牛乳 	さばのしおやき なめこじる だいがくいも		「しんのしょくさい・な めこ」きのこはあきに おいしいたべもので す。	こめ ぎつまいも かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ さば	だいこん なかねぎ なめこ	643 26.7 21.0 2.4
27 火	ソフト めん 	はっこう にゅう (ストロベリー)	あおのりポテトビーンズ カレーうどん	かき 	カレーうどんはかつ おぶしでとっただし をつかいます。	ソフトめん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	はっこうにゅう だいた あおさのり ぶたにく	たまねぎ にんじん なかねぎ ほうれんそう かき	624 24.7 8.2 2.2
28 水	こぎつねごはん ぎゅうにゅう ごんがとどけたいわしフライ（しょうゆあじ） いなかふうとうふスープ ひょうじゅうのにわのみかん				「ごんぎつねのせかい きゅうしよく」きょう かしのせかいをそ うそうしてたべてく ださい！	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ ぶたにく	こまつな しょうが たまねぎ にんじん みかん しいたけ	637 28.8 24.3 3.0
29 木	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ りんごゼリー		キムトックスープ	★★3ねんせい★★ ★★きぼうこんだて★★	「きぼうこんだて」 3ねんせいがえらん でくれました！	こめ トック かたくりこ あぶら りんごゼリー	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく	しょうが だいこん たまねぎ なら にんじん きむち にんにく	690 26.9 21.1 1.8
30 金	ごはん 	牛乳 	かぼちゃのチーズやき まめまめスープ のりのつくだに		なつにしゅうかくし たかぼちゃをあきま でおいとくと、あ まみがふえておいし くなります。	こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう しろいんげんまめ だいた のり ぶたにく ウインナー	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ コーン	628 26.3 19.3 1.8

～今月の給食について～

●新献立 7日(水)フィッシュコロッケ

新食材「フィッシュコロッケ」を使用します。ツナが入ったコロッケです。

学校給食で使用する
食品の原材料に
ついてはこちら ↓



【食材の入荷等の都合で献立の一部が変更となる場合があります。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。】
【給食費のお知らせ】給食を停止する時は、必ず事前に担任までお申し出ください。詳しくは4月に配信された大和市教育委員会の給食費の
お知らせをご確認ください。