

令和8年度



10月こんだてよていひょう



取手市立 白山小学校

日 曜 日	こんだてめい 献立名	おも さいりょうめい 主材料名			その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) しょくえん (g)
		おも 主にエネルギーのもとになる	おも からだ 主に体をつくるもとになる	おも からだしょうじ 主に関子を整える		
1 木	ごはん 生揚げのうま煮 野菜の甘酢あえ	ごはん あぶら さとう でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ えだまめ しょうが はくさい にんじん きゅうり	しょうゆ さけ しょうゆ す	641 1.3
2 金	ちゃんぽんうどん (ソフトめん) (ちゃんぽんスープ) 大学芋 もやしと豆苗のサラダ (中華ドレッシング)	ソフトめん でんぷん あぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ	ぶたにく えび いち なると さつまあげ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが きくらげ もやし とうみょう にんじん	しょうゆ しお こしょう とんこつラーメンスープ しょうゆ みりん す ちゅうかドレッシング	611 2.5
5 月	煮ごはん ポークカレー ハムとキャベツのサラダ (和風ドレッシング)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん	カレーウ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ わふうドレッシング	661 2.2
6 火	ごはん ハンバーグきのこソース 茎わかめの炒め煮 ごま汁	ごはん さとう でんぷん こんにゃく あぶら さとう ごま	★ハンバーグ くきわかめ さつまあげ あぶらあげ みそ	えのきたけ しいたけ にんじん えだまめ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな	しょうゆ さけ しょうゆ みりん さけ けずりぶし	674 2.1
7 水	ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのガーリックソテー 野菜スープ シューアイス	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら あぶら あぶら	とりにく ベーコン ウインナー ★シューアイス (パニウ)	しょうが にんにく ブロッコリー にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	しょうゆ さけ しょうゆ ワイン しょうゆ しお こしょう がらスープ	697 2.4
8 木	ごはん ピリ辛肉じゃが わかめスープ	ごはん じゃがいも しらす さとう ごま あぶら	ぶたにく みそ わかめ	にら にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ だけのこ ねぎ	しょうゆ さけ コチュジャン しょうゆ さけ しお がらスープ こしょう	621 2.2
9 金	ごはん 鮭のチーズ焼き にんじんの甘辛煮 なすのみそ汁	ごはん あぶら あぶら さとう	さけ チーズ あぶらあげ さつまあげ みそ	たまねぎ にんじん なす ほうれんそう たまねぎ	しお しょうゆ さけ みりん けずりぶし	639 2.3
13 火	煮ごはん タッカルビ チンゲンサイのスープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう はるさめ	とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ チンゲンサイ ねぎ しいたけ しょうが	さけ コチュジャン しょうゆ こしょう しお こしょう しょうゆ がらスープ	594 1.6
14 水	ごはん イカのにんにく揚げ ねりこみ せんべい汁	ごはん でんぷん あぶら さつまいも でんぷん さとう こんにゃく さといも かやきせんべい あぶら	イカ きんときめ あぶらあげ とりにく	にんにく ごぼう にんじん はくさい ほうれんそう まいたけ だいこん ねぎ	しょうゆ さけ みりん さけ みりん しお しょうゆ けずりぶし しお さけ しょうゆ あつけずり	694 2.1
15 木	ごはん ハッシュドポーク コールスロー (コールスロドレッシング)	ごはん さとう あぶら	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ にんにく キャベツ スイートコーン	ワイン ハヤシルウ トマトピューレ ケチャップ しお こしょう コールスロドレッシング	695 2.5
16 金	塩ラーメン (ソフト中華麺) (塩ラーメンスープ) 揚げ餃子 水菜と大根のじゃこサラダ (玉ねぎドレッシング)	ソフトちゅうかめん あぶら あぶら あぶら	ぶたにく なると ★ぎょうざ ちりめんじゃこ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ にら にんじん きくらげ だいこん みずな	しお さけ がらスープ しおラーメンスープ たまねぎドレッシング	664 3.2
19 月	ごはん 煮魚 鶏と野菜のオイスターソース炒め もやしのスープ	ごはん あぶら でんぷん あぶら さとう あぶら	★はるまき とりにく ベーコン	しょうが にんじん エリンギ チンゲンサイ ねぎ キャベツ もやし たまねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう しょうゆ がらスープ	694 2.3
20 火	ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふきいも 豆乳みそ汁	ごはん あぶら じゃがいも こんにゃく	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	しょうが たまねぎ しめじ だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう	しょうゆ みりん さけ こしょう けずりぶし	664 1.7
21 水	コッパパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)	コッパパン あぶら ★ミルメーク (ココア) マカロニ さとう	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー にんじん	トマトピューレ ケチャップ しお こしょう ローリエ イタリアンドレッシング	674 2.4
22 木	ごはん ほっけの塩焼き 秋の吹き寄せ煮 なめこ汁	ごはん さといも こんにゃく くり あぶら さとう	★ほっけいちやほし とりにく もみじかまぼこ とうふ みそ	れんこん にんじん ごぼう しいたけ なめこ だいこん こまつな ねぎ	しょうゆ さけ みりん けずりぶし けずりぶし	626 2.9
23 金	煮ごはん キーマカレー 切り干し大根のツナマヨサラダ	ごはん おおむぎ あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく だいす ひよこまめ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト きりぼしだいこん きゅうり にんじん	カレーこ しょうゆ ウスターソース カレーウ こしょう しょうゆ	686 2.0
26 月	振替休業日					
27 火	ごはん 豚肉と大根のうま煮 みそ汁	ごはん あぶら こんにゃく さとう	ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう はくさい えのきたけ こまつな	しょうゆ さけ みりん がらスープ けずりぶし	658 2.0
28 水	コッパパン フランクフルトケチャップソース キャベツのマリネ かぼちゃスープ	コッパパン あぶら さとう あぶら さとう あぶら バター こむぎこ	フランクフルト ハム とりにく きゅうにゅう クリーム	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	ケチャップ ウスターソース しお す こしょう しお こしょう がらスープ	704 2.9
29 木	ごはん 白身魚の香味ソース ピーマン炒め かきたま中華スープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ピーマン あぶら でんぷん	ホキ ぶたにく いとがまほこ たまご とうふ	ねぎ しょうが たまねぎ ピーマン ほうれんそう たまねぎ しめじ	しょうゆ す トウバンジャン しお こしょう がらスープ しお こしょう さけ しょうゆ がらスープ	657 1.9
30 金	ツナのトマトスパゲティ ごぼうサラダ (ごまドレッシング) ハロウィンゼリー	スパゲティ あぶら さとう さとう ★ハロウィンカラーゼリー	ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト ごぼう にんじん きゅうり	ケチャップ しお バジルこ トマトピューレ す しょうゆ ごまドレッシング	621 2.1

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。

* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。

* 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄 養 素	基準量 (3・4年生)	10月の平均
エネルギー (kcal)	650	657
しょくえん (g)	2.0	2.2