

令和8年度



10月こんだてよていひょう



取手市立

〇〇小学校

曜 日	献立名	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)
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の脂質を整える		
毎日	生乳		ぎゅうにゅう			
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 でんぶん 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) 大葉芋 もやしと豆腐のサラダ(中華ドレッシング)	ソフトめん でんぶん あぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ	ぶたにく えび いか なんと 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	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 でんぶん 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	えのきだけ ししいたけ にんじん えだまめ ごぼう にんじん ねぎ だいこん ごまつな	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 でんぶん こむぎこ あぶら あぶら あぶら	とりにく ベーコン ウィンナー ★シューアイス(パネラ)	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 えのきだけ 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 イカのんにく揚げ ねりこみ せんべい汁	ごはん でんぶん あぶら さつまいも でんぶん さとう こんにゃく さといも かやきせんべい あぶら	イカ きんときまめ 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 野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 なんと ★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 だいいん みすな	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 煮込み 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 でんぶん 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 さとう あぶら あぶらあげ とうにゅう みそ	しょうが たまねぎ しめじ だいいん 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	ココア揚げパン 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)	コッパン あぶら ★ミルメク(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 あぶら さといも こんにゃく くり あぶら さとう とうふ みそ	★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 ししいたけ なめこ だいいん ごまつな 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	さけ ひよこめ 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 しょうゆ ウスターソース カレールウ こしょう しょうゆ	686 2.0
26 月	煮ごはん ビーフバ(肉みそ) (ナムル) ねぎ塩スープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう さとう あぶら あぶら	ぶたにく みそ とりにく なまあげ	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ きくらげ ねぎ	しょうゆ トウバンジャン チンメンジャン さけ みりん しょうゆ す さけ がらスープ しょうゆ さけ しお こしょう	637 2.3
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 だいいん にんじん ごぼう はくさい えのきだけ ごまつな	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 ぎゅうにゅう クリーム	ケチャップ ウスターソース キャベツ えだまめ たまねぎ たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	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 でんぶん あぶら さとう ピーマン あぶら でんぶん	ホキ ぶたにく いとかまぼこ 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 ごぼう にんじん きゅうり	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)	20	22