令和8年10月　こんだてひょう（小学校）

香取市学校給食センター

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	主な材料とその働き（黄）エネルギーになる	（赤）体をつくる	（緑）体の調子を整える	栄養価 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	塩分（g）
1	木	ごはん	コーヒー●	すいごうどりのチーズやき　コーヒーの日 なめこじる しらたきピリからいため	こめ ごまあぶら ごま さとう しおこうじ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とうふ とりにく チーズ あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく	だいこん なめこ コーン ながねぎ しょうが にんじん だいこんのは	613	31.5	2.8
2	金	ごはん	○	いかチリソースフライ　とうふの日 とうふのちゅうかスープ チンジャオロース	こめ ごまあぶら さとう あぶら パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう いか とうふ とりにく ぎゅうにく	はくさい にんじん にら にんにく しょうが たけのこ ピーマン たまねぎ ながねぎ	612	28.9	2.2
5	月	ごはん（やさいふりかけ）	○	さばおろしだいこん しらたまじる　＊レモンゼリー ゆでやさい（マヨネーズハーフ）	こめ しらたまもち さとう でんぷん マヨネーズ ごま こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう さば とりにく なるとまき あおさ のり たまご だいず	だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー こまつな カリフラワー かぼちゃ レモン	687	31.7	2.2
6	火	ごはん	○	ポークしゅうまい② マーボとうふ　＊ミルメークムースコーヒー ナムル（ごまドレッシング）	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん ごまあぶら ドレッシング パンこ ミルメークムースコーヒー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん しいたけ もやし ながねぎ たまねぎ キャベツ ほうれんそう たけのこ しょうが にんにく	698	29.1	2.6
7	水	＊さつまいもパン	○	グリルチキンハーブ ちばポトフ カクテルゼリー	パン さつまいも でんぷん さとう オリーブオイル じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ バジル	668	26.3	2.8
8	木	ごはん	○	コロコロやさいいりかぼちゃコロッケ けんちんじる　＊オレンジ スタミナにらたまいため	こめ あぶら さといも さとう こむぎこ パンこ バター でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご だいず	にんじん だいこん にら かぼちゃ コーン えだまめ にんにく オレンジ	669	26.8	2.2
13	火	ごはん	○	えびカツ　さつまいもの日 さつまじる ひじきのにもの	こめ あぶら さつまいも さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ えび いとよりだい ぶたにく みそ ひじき だいず あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ	668	26.9	2.4
14	水	＊コッペパン	○	ポークシチュー アスパラとコーンのソテー ＊ぶどうゼリー	パン あぶら じゃがいも ハヤシルウ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン スキムミルク	にんじん たまねぎ アスパラガス パセリ コーン ぶどう	624	24.9	2.7
15	木	ごはん	○	さけマヨネーズやき ちくぜんに ゆでやさい（わふうごまドレッシング）	こめ マヨネーズ あぶら さとう ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう さけ とりにく	ごぼう にんじん パセリ れんこん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり カリフラワー	702	32.0	2.5
16	金	ごはん	○	アンサンブルエッグ やさいスープ　（てつぶんウエハース） ドライカレーレバーいり	こめ じゃがいも でんぷん あぶら こむぎこ ウエハース	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン とりにく わかめ ぶたにく ぶたレバー	たまねぎ にんじん コーン キャベツ にんにく しょうが レーズン	652	26.9	2.1
19	月	ごはん	○	もうかカレーたつた かきたまじる きんぴらぶたれんこん	こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ もうかざめ たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう れんこん	632	31.7	2.4
20	火	ごはん（たまごふりかけ）	○	シルバーレモンふうみやき とんじる さつまいもサラダ（ばいせんごまドレッシング）	こめ さといも あぶら さつまいも でんぷん さとう マヨネーズ ごま パンこ ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく シルバー みそ たまご かつおぶし のり	にんじん だいこん ながねぎ きゅうり コーン パセリ レモン	644	25.2	2.0
21	水	きなこあげパン	○	カレーポタージュ カラフルサラダ（フレンチドレッシング） ＊シャインマスカット ★揚げパン用に、ビニール袋と手袋（クラスに1組）がつきます。	パン あぶら さんおんとう マカロニ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム カリフラワー キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン シャインマスカット	674	26.2	2.4
日本の食巡り『青森県』				●いかメンチは、青森県津軽地方に伝わる、いかのゲソや身を細かく刻んで野菜と混ぜ合わせ、焼いたり揚げたりした料理です。 せんべい汁は、青森県八戸市周辺の郷土料理で、肉や野菜が入った汁に「かやきせんべい」という鍋や汁用のせんべいを割入れて煮込んで作ります。 十和田バラ焼きは、牛バラ肉と玉ねぎを甘辛いタレで炒めた、十和田市を代表するご当地グルメで、B-1グランプリで優勝したこともあります。（給食では牛小間肉でつくります。）						
22	木	ごはん	○	いかメンチふう せんべいじる　＊りんご とわだバラやき	こめ パンこ さとう こむぎこ あぶら でんぷん かやきせんべい	ぎゅうにゅう いか だいず ぎゅうにく とりにく こうやとうふ	キャベツ にんじん しょうが ごぼう わらび ながねぎ たまねぎ にんにく りんご	757	35.6	3.0
23	金	＊ピタパン	○	わかどりのごまてりやき トマトスープ　＊ホワイトミニー やきそば ●ピタパンに若鶏のごま照り焼きや焼きそばを入れて食べましょう。	ピタパン パンこ あぶら さとう ごま ちゅうかめん じゃがいも みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく だいず ヨーグルト チーズ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト パセリ もやし キャベツ ピーマン	689	29.9	3.5
26	月	ごはん	○	ちばけんさんたまごのあつやきたまご あじつみれとうふのみそしる　＊なっとう はなやさいサラダ（わふうドレッシング）	こめ あぶら パンこ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう たまご あじ だいず たら とうふ みそ なっとう	だいこん にんじん ながねぎ ブロッコリー こまつな カリフラワー たまねぎ しょうが	650	33.1	2.6
27	火	ごはん	○	かつおカツマスタードソース やさいスープ ビーフンいため	こめ あぶら さとう ビーフン パンこ マスタード	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく ほしえび	にんじん だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんにく もやし にら たけのこ きくらげ	611	25.5	2.5
28	水	＊こくとうパン	○	あつまきたまごウインナー マカロニクリームに ほうれんそうのソテー	パン こくとう あぶら でんぷん さとう マカロニ バター	ぎゅうにゅう たまご ソーセージ とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ほうれんそう もやし コーン	647	28.1	2.7
29	木	ごはん	○	おやこやき じゃがいものそぼろに ごぼうサラダ（ばいせんごまドレッシング）	こめ じゃがいも あぶら さんおんとう さとう でんぷん ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご	にんじん いんげん ごぼう コーン みつば きゅうり たまねぎ	643	24.5	1.9
30	金	ごはん	○	チキンカレー こんにゃくサラダ（フレンチドレッシング） ＊パンプキンババロア	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう こなチーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ カリフラワー きゅうり かぼちゃ	671	23.4	2.4

	栄養価 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	塩分（g）
今月の平均	660	28.4	2.4
児童8～9歳の基準値	650	21.1～32.5	2未満

★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。＊は学校直送品です。
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルゲン対応の資料ではありません。
★魚には骨があります。注意して食べましょう。
★10月分の給食費の引き落としは11月2日（月）です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。

10月分給食用食材の産地（予定）

品名	産地（予定）
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	北海道
さつま芋	香取市
キャベツ	千葉県
きゅうり	千葉県
ごぼう	茨城県
大根	千葉県
チンゲンサイ	茨城県
にら	千葉県
玉ねぎ	北海道
にんじん	北海道
白菜	茨城県
ピーマン	茨城県
赤ピーマン	茨城県　韓国
黄ピーマン	茨城県　韓国
緑豆もやし	栃木県
こまつな	香取市
長ねぎ	千葉県
れんこん	香取市
りんご	青森県
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市　千葉県　青森県
牛肉	オーストラリア

●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。