

10月 給食献立表

令和8年
給食回数21回

飛鳥学園

日	曜	献立名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をととのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類	
1	木	ごはん 牛乳 しろごまつくね	つくね	牛乳			ごはん	ごま	
		しおこんぶあえ		しおこんぶ		きゅうり キャベツ		ごまあぶら	
		あげじゃがいものそぼろに	とりひきにく はんぺん		にんじん	たけのこ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	
2	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	牛乳	ピーマン	たまねぎ もやし しょうが	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	
		かんとうに	がんもどき なまあげ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		
		さつまいもケーキ		牛乳			こむぎこ さつまいも	バター ごま	
5	月	ごはん 牛乳 いわしのかばやき	いわし	牛乳		しょうが	ごはん さとう	あぶら	
		じゃがいものあおなえ			だいこんば	コーン	じゃがいも	バター	
		とんじる	ぶたにく みそ		にんじん みずな	だいこん こんにゃく ごぼう	さといも		
6	火	ごはん 牛乳 チキンカツ	とりにく	牛乳			ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	体育祭
		ちようちょパスタのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	マカロニ	マヨネーズ	
		たまふじる	とうふ		こまつな にんじん	えのきだけ しめじ ねぎ	ふ		
7	水	たんたんめん 牛乳	ぶたひきにく	牛乳	チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ	ちゅうかめん	ごまあぶら ごま	
		ぎょうざ	ぎょうざ						
		うましおキャベツ				キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
8	木	ハヤシライス 牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	むぎごはん こむぎこ	あぶら バター	
		ポテトサラダ	ハム			きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	
		りんご				りんご			
9	金	にんじんとツナのまぜごはん 牛乳	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん パセリ		ごはん さとう	あぶら	目の愛護デー の献立
		あつやきたまご	たまご すりみ			たまねぎ			
		かぼちゃのみそしる ブルーベリーゼリー	あぶらあげ とうふ みそ		かぼちゃ	えのきだけ ねぎ	しろいんげんまめ ゼリー		
13	火	サンドロールパン 牛乳		牛乳			サンドロールパン		
		やきそば	ぶたにく いか	あおのり	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが	やきそば	あぶら	
		フランクフルト なし	フランクフルト			なし			
14	水	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き	さけ	牛乳			ごはん		お魚 チャレンジデー ～さけ～
		おかかマヨネーズあえ	たまご かつおぶし		こまつな	キャベツ	さとう	あぶら マヨネーズ	
		にくじやが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
15	木	ビビンバ 牛乳	ぶたにく みそ たまご	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし きくらげ	むぎごはん さとう	ごまあぶら あぶら	
		はるさめスープ			チンゲンサイ	だいこん コーン はくさい しいたけ きくらげ	マロニー	ごまあぶら	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		もも バイリン	さとう		
16	金	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ		牛乳			ごはん コロッケ	あぶら	
		ひじきのあえもの	まぐろあぶらづけ	ひじき		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	
		こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ とりにく はんぺん たまご		にんじん みずな	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう		
19	月	ナン 牛乳 ダールカレー	ぶたひきにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ なす にんにく しょうが りんご	ナン ルウ ひよこまめ レンズまめ いんげんまめ	あぶら	食育の日 アジア大会 応援献立 ～インド～
		タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが	さとう		
		キャベツのさっぱりサラダ			チンゲンサイ	キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	
20	火	ごはん 牛乳 いちごみるくゼリー		牛乳			ごはん ゼリーのもと		
		しろみざかなとれんこんのあまからあげ	ホキ			れんこん えだまめ	さといも かたくりこ さとう	あぶら ごま	
		だいずのいそに	まぐろあぶらづけ だいず	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく コーン	さとう		
21	水	親子どんぶり 牛乳	とりにく たまご	牛乳	みつば	たまねぎ	むぎごはん さとう		文化祭
		やさしいたづみみそしる	みそ	わかめ	にんじん	えのきだけ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	さつまいも さとう こむぎこ		
		おにまんじゅう							
22	木	ごはん 牛乳 さばチャップ	さば	牛乳		しょうが	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん		ごま	
		ちゃんこ	つくね やきどうふ		にんじん	はくさい こんにゃく しいたけ ねぎ			
23	金	くりご飯 牛乳	あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん	しめじ しいたけ	ごはん さとう	くり あぶら	十三夜
		かき揚げ	えび		かぼちゃ みつば	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	あぶら	
		ごじる	だいず とうふ みそ	わかめ		だいこん えのきだけ ねぎ			
26	月	ごはん 牛乳 ココアプリン		牛乳			ごはん プリンのもと		
		春巻き きりぼしパンパンジー	ぶたにく ささみ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ もやし エリンギ	さとう こむぎこ	あぶら ごま	
		ピリからとうにゅうスープ	とりひきにく とうふ みそ とうにゅう		にら	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キムチ			
27	火	あきのカレーライス 牛乳	ぶたにく	牛乳	ブチトマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく しょうが りんご	ごはん さつまいも さといも ルウ	あぶら	減農薬野菜給食
		わかめサラダ	ハム	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	
		しゅわしゅわゼリーポンチ		牛乳			ゼリーのもと サイダー		
28	水	ごはん 牛乳 たらたつたあげ	たら	牛乳		しょうが	ごはん かたくりこ こむぎこ	あぶら	7年なし
		みつばのあえもの	まぐろあぶらづけ みそ		みつば	ごぼう コーン	さとう	ごま マヨネーズ	
		ちやわんむし	たまご とりにく えび なんと		ほうれんそう	しいたけ えのきだけ			
29	木	マヨコーントースト 牛乳	ハム	チーズ 牛乳	パセリ	たまねぎ コーン	スライスパン	マヨネーズ	4、7年なし
		にこみハンバーグ	ハンバーグ		トマト		さとう		
		コンソメスープ	コン		にんじん	たまねぎ キャベツ			
30	金	とりそぼろどん 牛乳	ひきにく たまご	牛乳	こまつな	たまねぎ しょうが	むぎごはん さとう	あぶら	2、7年なし ハロウィンの 献立
		皮ごとやさいのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん みずな	だいこん えのきだけ ねぎ	しろいんげんまめ		
		パンパンキンパイ			かぼちゃ		パイ さとう	バター	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) 前期課程：エネルギー629kcal、たんぱく質15.5%、脂質29.5%

後期課程：エネルギー789kcal、たんぱく質14.8%、脂質26.8%