

令和8年10月



がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表



千代小学校

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名 ☆:新メニュー	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ しょうし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	Iエネルギー (kcal)			び こう 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
1	木	ぎゅうにゅう ぶどうパン ☆さけボールのクリームに ウインナーともやしのソテー	ぶどうパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう さけボール チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ パセリ もやし キャベツ いんげん	653	28.6	27.6	
						2.3			
2	金	ぎゅうにゅう ごはん とりにくの わふうおろしソースがけ ポイルキャベツ じゃがいものもの	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ	だいこん しめじ はねぎ にんじん キャベツ たまねぎ いんげん	635	25.2	20.7	1ねんせい ちゅうし
						0.9			
5	月	ぎゅうにゅう ごもくうどん (ゆでめん) やさしいりにくしゅうまい だいがくいも	ゆでめん さとう あぶら さつまいも ごま 	ぎゅうにゅう とりにく なると やさしいりにくしゅうまい	にんじん たまねぎ たまぎたけ まいたけ し めじ  ながねぎ	690	22.6	22.5	
						2.3			
6	火	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき あきなすのとんじる 	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん なす はねぎ	625	26.3	22.6	
						2.0			
7	水	ぎゅうにゅう くりおこわ (しろおこわ) さわにわん	しろおこわ あぶら くり さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん しらたき こまつな 	565	18.4	17.8	
						2.1			
8	木	ジョア(ブルーベリー) ソフトフランスパン ポテトのチーズやき きのこやさしいのソテー 	ソフトフランス マーガリン じゃがいも あぶら	ジョアブルーベリー とりにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ	570	25.0	20.6	ぜんき きゅうしょく しゅうりょう
						2.1			
13	火	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) チキンカレー キャベツのソテー	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ウインナー	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんごソース キャベツ	682	22.1	24.9	こうき きゅうしょく かいし
						1.9			
14	水	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとやさしいのオイスター ソースいため ちゅうかスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし なら ながねぎ	621	24.0	22.2	
						1.9			
15	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) セサミシュガーパン ポークビーンズ プリン	コッペパン マーガリン さとう ごま あぶら じゃがいも プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ いんげん 	634	23.5	27.1	
						1.8			
16	金	ぎゅうにゅう ごはん チキンカツ ポイルやさしい さつまいもとあつあげのみそしる	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく おから だいずフレーク あつあげ みそ	キャベツ コーン にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	691	25.7	24.2	うんどうかい おうえん こんだて
						2.0			
20	火	ぎゅうにゅう ごはん サバフグのからあげ ねぎソースがけ さといものみそしる 	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう さばふぐ とりにく あつあげ みそ 	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ こまつな	641	27.1	18.9	おだわら こんだて
						1.7			

えいようか ちゅうがくねん りょう けいさん
栄養価は、中学年の量で計算してあります。

こんげつおだわらさん
今月の小田原産



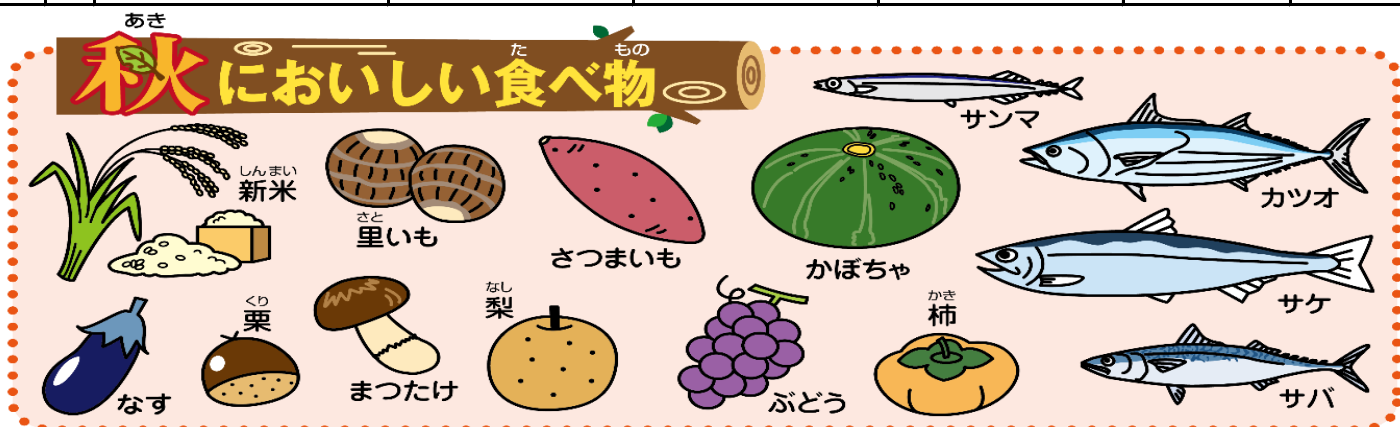
さばふぐ・なると・さつまあげ・なす・ねぎ・
こまつな・さといも・とうふ・みそ・かつおぶし

※天候等の状況により、変更になる場合があります。

お知らせ 小田原市では、給食用食材の放射能検査を行って
います。検査の結果や予定については、小田原市のホームペ
ジでお知らせしています。また、給食で使用している食材の産
地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名 ☆:新メニュー	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちよう し とどの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	1初キー (kcal)				び こう 備 考
						たんぱく質 (g)				
						脂質 (g)				
						塩分 (g)				
21	水	ぎゅうにゅう ビビンバどん (おぎいりごはん) ビーフンスープ	ごはん おぎ ごまあぶら さとう ごま 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん もやし こまつな ほししいたけ チンゲンサイ しょうが	622 23.7 21.2 1.9				
22	木	ぎゅうにゅう チーズパン タンドリーチキン かぶのスープに	チーズパン あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ こまつな	618 29.1 32.2 2.6				
23	金	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのちゅうかに こまつなのおかかいため	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こおりどうふ おかかふりかけ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ  しめじ エリンギ ほししいたけ いんげん もやし こまつな	607 24.6 20.4 1.1				
26	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ☆ねぎしおラーメン にくだんごのあまずあんかけ	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた にくだんご	にんじん もやし コーン はねぎ こまつな ながねぎ	602 26.9 21.6 2.5				
27	火	ぎゅうにゅう (おぎいりごはん) ひよこめいりキーマカレー ベーコンポテト	ごはん おぎ あぶら マーガリン こおぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいつミート ひよこめ だっしふんにゅう チーズ ベーコン	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト りんごソース コーン	655 21.1 19.7 1.5				
28	水	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ☆たきこみひじきごはん こんさいじる げんきヨーグルト	ごはん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき さつまあげ とうふ みそ ヨーグルト	しょうが にんじん ほししいたけ えだまめ ごぼう だいこん 	645 24.3 16.7 3.0				
29	木	ぎゅうにゅう こめこロールパン とりにくのてりやき クリームシチュー	こめこロールパン あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも こおぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー だっしふんにゅう	しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー	696 32.4 35.2 2.8				
30	金	ぎゅうにゅう ごはん ハロウィンハンバーグ デミグラスソースぞえ かぼちゃのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ みそ	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな	619 21.0 19.3 1.7	 	ハロウィン こんだて		



目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

