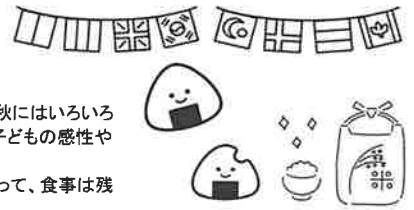




令和8年10月 給食献立表

収穫のよろこびと命への感謝を感じて『いただきます』

秋の深まりが感じられる季節となりました。新米、新大豆、きのこ、いも、果物など、秋にはいろいろな食材が実りの時期を迎えます。子どもの頃から食べ物の旬を知り、味わうことは、子どもの感性や味覚の形成に大変重要であるといわれています。
旬の食材の収穫をよろこぶとともに、"命をいただいている"という感謝の気持ちを持って、食事は残さず食べるようにしましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	木	厚焼き卵 あつさり納豆 あすか汁 ★ご飯	牛乳 杏仁豆腐	米 油 砂糖 じゃがいも	卵 スキムミルク ツナ 納豆 鶏肉 みそ いりこ 牛乳 粉寒天	ねぎ さやいんげん もやし 人参 しそ葉 玉葱 チンゲン菜 みかん缶 バイン缶	秋のきのこカレー 大根サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖 はちみつ マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ツナ缶	玉葱 人参 ぶなしめじ えのきりんご にんにく だいこん きゅうり
2	金	厚揚げ含め煮 おかか和え かき玉汁 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 しらたき 砂糖 コーン 小麦粉 バター	厚揚げ 牛肉 卵 かつお節 かまぼこ いりこ 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 こまつな キャベツ もやし ねぎ ぶなしめじ バナナ	魚のてりやき わかめの酢の物 豚汁 ★ご飯	米 砂糖 油 ごま さいとも	さわかめ かつお節 豚肉 豆腐 いりこ みそ	きゅうり 人参 ごぼう だいこん ねぎ
3	土	野菜ラーメン しらすあえ ★ご飯	牛乳 ビスケット バナナ	米 中華めん 砂糖 ごま ビスケット	豚肉 みそ 牛乳 しらす干し	人参 キャベツ もやし 玉葱 きゅうり バナナ	肉豆腐 ハリハリなます みそ汁 ★ご飯	米 しらたき 油 砂糖	牛肉 豆腐 干ひじき 油揚げ わかめ いりこ みそ	人参 玉葱 ねぎ 切干しだいこん きゅうり はいき
5	月	チキンビーンズ ごまマヨネーズ和え 果物 ★ご飯	牛乳 揚げごぼう	米 じゃがいも ごま マヨネーズ でんぶ 砂糖	鶏肉 大豆 竹輪 牛乳	玉葱 人参 キャベツ なしごぼう	チーズトースト南 瓜 ほうれん草とツナのソー コンソメスープ ★ご飯	米 油 パター	豚肉 チーズ ツナ缶 ベーコン	玉葱 ぶなしめじ かぼちゃ トマト缶 ほうれん草 エリンギ にんにく キャベツ
6	火	魚のごま油焼き チンゲン菜のさつと煮 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 卵サンド	米 でんぶ ごま油 砂糖 ふん パター マヨネーズ	赤魚 さつと揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 卵	チンゲン菜 えのきたけ 人参 しめじ バナナ パセリ	煮込みうどん 昆布豆 ★ご飯	米 うどん 砂糖	鶏肉 煮しめかまぼこ 卵 いりこ 大豆 こんぶ	人参 人参 キャベツ こねぎ
7	水	麻婆豆腐 拌三系 果物 ★ご飯	牛乳 スキムわらびもち	米 砂糖 ごま油 でんぶ 春雨 油 黒砂糖	豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳 スキムミルク きな粉	玉葱 干し椎茸 なら 人参 しょうが きゅうり ネーブル	秋野菜の煮物 おかか和え みそ汁 ★ご飯	米 さつまいも 油 砂糖 とうもろこし ふ	鶏肉 かつお節 わかめ いりこ みそ	人参 ごぼう れんこん ぶなしめじ さやいんげん キャベツ もやし こまつな
8	木	魚とかぼちゃのホイル焼き れんこんきんぴら みそ汁 ★ご飯	牛乳 大学芋	米 油 砂糖 ごま さつまいも	マルルサ ベーコン チーズ 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳	かぼちゃ 玉葱 人参 れんこん こまつな	ハヤシチュー ひじきの和風サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖 ごま	牛肉 鶏肉 干ひじき	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト缶 きゅうり
9	金	柳川煮 ちりめん野菜のナムル 春雨スープ ★ご飯	お茶 にんじんおにぎり	米 油 砂糖 ごま油 春雨	豚肉 卵 しらす干し ベーコン いりこ 油揚げ かつお節	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん もやし キャベツ	がんもどき 磯和え みそ汁 ★ご飯	米 やまといも 砂糖 でんぶ 油 ごま	豆腐 卵 かまぼこ 焼きのり 油揚げ いりこ みそ	人参 ごぼう きくらげ グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん ねぎ
10	土	焼きそば 卵スープ ★ご飯	牛乳 丸ボーロ チーズ	米 中華めん 油 でんぶ 丸ボーロ	豚肉 かつお節 青のり 卵 わかめ こんぶ 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱	魚のソース煮 キャベツの塩昆布和え 汁ピーマン ★ご飯	米 砂糖 ごま油 汁ピーマン 小麦粉 ごま 油	さわか 塩昆布 かつお節 豚肉 いりこ	キャベツ トウモロ コシ 人参 もやし 菜ねぎ
13	火	魚のみそ煮 ツナとわかめの酢の物 吉野汁 果物 ★ご飯	牛乳 じゃが芋とベーコン のチーズ焼き	米 砂糖 ごま でんぶ じゃがいも	さわか みそ わかめ ツナ いりこ 牛乳 ベーコン チーズ	しょうが きゅうり 人参 はくさい 生しいたけ ねぎ ネーブル パセリ	スパゲティミートソース 大根スープ ★ご飯	米 スパゲティ油 小麦粉	牛肉 豚肉 チーズ 鶏肉 いりこ	人参 玉葱 青ピーマン だいこん しいたけ 菜ねぎ
14	水	高野豆腐のそぼろあんかけ きゅうりごまみそ和え こら玉スープ ★ご飯	牛乳 ハニーバターサンド	米 油 砂糖 でんぶ ごま パン パター はちみつ	高野豆腐 豚肉 みそ 卵 牛乳	玉葱 人参 しめじ なら さやいんげん きゅうり	スパニッシュオムレツ ごまサラダ 豆腐スープ ★ご飯	米 じゃがいも ごま 油 砂糖	卵 ベーコン チーズ 牛乳 ロースハム 豆腐 いりこ	人参 玉葱 キャベツ きゅうり チンゲンツアイ えのき
15	木	チキンカレー フレンチサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ぶどう寒	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ 砂糖	鶏肉 牛乳 粉寒天	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり バナナ ぶどうジュース もも缶	チャンプル 春雨の酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 油 春雨 こんぶ 砂糖 ごま油 じゃがいも	豆腐 豚肉 卵 かつお節 みそ いりこ	人参 もやし なら きゅうり 玉葱
16	金	焼き魚 ひじき酢の物 五目汁 果物 ★ご飯	お茶 さつま芋と大豆の甘 がらめ	米 コーン ごま 砂糖 ごま油 さつまいも 油	まさば ひじき ハム 油揚げ いりこ みそ 大豆	きゅうり 人参 だいこん ぶなしめじ ねぎ みかん	豆腐と焼肉のみそ煮 ナムル コンスープ ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶ ごま油 ごま コンクリーム缶	豆腐 豚ひき肉 みそ ベーコン 卵	人参 玉葱 菜ねぎ もやし きゅうり パセリ
17	土	けんちんうどん 煮豆 ★ご飯	牛乳 パウダーケーキ 果物	米 うどん さいとも 砂糖 パウダーケーキ	鶏肉 いりこ 大豆 牛乳	だいこん 人参 干し椎茸 チンゲン菜 バナナ	八宝菜 ワンタンスープ ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぶ ワンタンの皮	豚肉 竹輪 むきえび 鶏肉	はくさい もやし 玉葱 チンゲンツアイ 人参 干し椎茸 にんにく えのき ねぎ
19	月	秋野菜の煮物 磯和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 さつまいも 油 砂糖 ごま ポップコーン	鶏肉 のり 油揚げ わかめ いりこ みそ 油	人参 ごぼう れんこん 玉葱 ぶなしめじ さやいんげん もやし ほうれん草 だいこん	魚のごま油焼き れんこんの炒め煮 こら玉スープ ★ご飯	米 でんぶ ごま油 油 砂糖	アラスカめ揚げ 豚肉 卵	れんこん こまつな なら 人参 玉葱 しいたけ
20	火	※誕生会※ きのこごはん 鶏肉の香味焼き 豚汁 果物	牛乳 フルーツサンド	米 ごま油 パン 砂糖	油揚げ 鶏肉 みそ 豚肉 豆腐 いりこ 牛乳 生クリーム	ぶなしめじ 干し椎茸 人参 にんにく しょうが だいこん ねぎ みかん もも缶 みかん缶	チキンビーンズ 鉄分たっぷりサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 大豆 チーズ 干ひじき ロースハム	玉葱 人参 トマト グリーンピース ほうれん草
21	水	雑菜 さつま汁 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 油 春雨 砂糖 さつまいも 小麦粉 バター	豚肉 卵 鶏肉 みそ いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 だいこん ねぎ 柿	塩焼きそば 中華スープ ★ご飯	米 中華めん 油 ごま油 でんぶ	豚肉 さつと揚げ 卵 豆腐	キャベツ もやし 人参 玉葱 にんにく 干し椎茸 チンゲンツアイ
22	木	金時豆のカレー キャベツとバインのサラダ 果物 ★ご飯	お茶 フルーツコーンフ レーク	米 じゃがいも 油 小麦粉 はちみつ バター コーンフレーク	いんげん豆 牛肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん バナナ バナナ	五目卵焼き きんぴらごぼう すまし汁 ★ご飯	米 油 砂糖 しらたき ごま	卵 スキムミルク しらす干し 高野豆腐 豚肉 いりこ	さやいんげん 人参 ごぼう こまつな はくさい しいたけ 菜ねぎ
23	金	魚のかりんとう揚げ 切干大根の酢の物 豆乳汁 ★ご飯	お茶 まいたけおこわ	米 でんぶ 油 砂糖 ごま ごま油 もち米	かつお 豆腐 いりこ 豆乳 みそ 鶏肉	しょうが 切干大根 きゅうり 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ まいたけ	シチュー ツナ和え ★ご飯	米 じゃがいも コンクリーム缶 油 小麦粉 パター	鶏肉 スキムミルク ツナ缶	玉葱 人参 グリンピース チンゲンツアイ もやし
24	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ ★ご飯	お茶 せんべい チーズ	米 スパゲティ コー ン 油 じゃがいも せんべい	牛肉 チーズ ベーコン こんぶ かつお節 牛乳 チーズ	玉葱 グリンピース 人参	肉じゃが 甘酢和え ★ご飯	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 でんぶ	牛肉 わかめ 卵 かつお節	玉葱 人参 キャベツ さやいんげん みかん缶 きゅうり えのき
26	月	ポテトミートローフ かみかみサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 豆乳クレープ	米 油 パン粉 コー ン じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 パター いちごジャム	豚肉 卵 しらす干し 大豆 油揚げ いりこ みそ 牛乳 豆乳	玉葱 キャベツ きゅうり はくさい ぶなしめじ	魚のパン粉焼き 小松菜のサラダ コーンポタージュ ★ご飯	米 パン粉 マヨネーズ コー ン 砂糖 コンクリーム缶	ホキ ツナ缶	パセリ こまつな きゅうり キャベツ
27	火	秋のきのこカレー ひじきの和風サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ 砂糖 ごま	鶏肉 牛乳 ひじき 粉寒天	玉葱 人参 ぶなしめじ えのきたけ れんこん にんにく きゅうり バナナ パイン缶 もも缶	柳川煮 春雨スープ ★ご飯	米 油 砂糖 春雨	豚肉 卵 ベーコン いりこ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん キャベツ ぶなしめじ
28	水	魚のてりやき ハリハリなます みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 さつま芋のレモン煮	米 砂糖 油 さつまいも	たら ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳	切干大根 人参 玉葱 柿 レモン	チャンポン 南瓜そば煮 ★ご飯	米 中華めん 油 砂糖	豚肉 竹輪 牛乳 鶏肉	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ かぼちゃ
29	木	うま煮 大根と柿の甘酢和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 菜羹チヂミ	米 じゃがいも 砂糖 でんぶ	鶏肉 厚揚げ 昆布 油揚げ みそ いりこ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	人参 玉葱 こまつな だいこん 柿 チンゲン菜	鶏肉の香味焼き 酢の物 豆腐スープ ★ご飯	米 ごま油 油 ごま 砂糖	鶏肉 みそ わかめ 卵 豆腐 いりこ	にんにく きゅうり 玉葱 こまつな
30	金	南瓜のグラタン マリネサラダ 果物 ★食パン	お茶 じゃこおにぎり	パン 油 小麦粉 バター 米 ごま ごま油	チーズ 豚肉 牛乳 ハム しらす干し	かぼちゃ 玉葱 パセリ ぶなしめじ キャベツ サラダ菜 ビーマン りんご レモン みかん	雑菜 みそ汁 ★ご飯	米 油 普通はるめ 砂糖	豚肉 卵 油揚げ みそ いりこ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 かぼちゃ 玉葱
31	土	※運動会※								

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。