

令和8年度



10月 学校給食献立予定表



廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			食塩相当量	野菜の量
		黄（き） ねつ ちから 熱や力のもとになる	赤（あか） からだ 体をつくる	緑（みどり） からだ ちよう し とどの 体の調子を整える	(グラム) もくひょうりょう 目標量 小（上）：2.0g未満 中（下）：2.5g未満	(グラム) もくひょうりょう 目標量 小（上）：100 中（下）：120
1 木	ツイストパン 牛乳 ミートどうふ キャベツとツナのサラダ	コッペパン（さとう パター） オリーブあぶら でんぷん さとう べにばなあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく チーズ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ コーン	3.0	113
					3.9	152
2 金	ごはん 牛乳 ジャー جان どうふ はるさめとやさいのあえもの	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま	牛乳 なまあげ ぶたにく あかみそ ちくわ	にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ こまつな しょうが にんにく もやし	1.4	120
					1.9	162
5 月	ごはん 牛乳 おおひら わふうサラダ ★郷土料理の日(山口県)	こめ さといも こめあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく こうやどうふ あぶらあげ ツナ	れんこん だいこん ごぼう ほししいたけ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	1.2	130
					1.5	176
6 火	ミニこくとうパン 牛乳 きのこのわふうスパゲティ ハリハリサラダ ★かむかむ献立	コッペパン（くろぎとう） スパゲティ オリーブあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ベーコン こんぶ しらすぼし	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ まいたけ みずな にんにく きりぼしだいこん キャベツ こまつな コーン	2.4	104
					3.0	140
7 水	ごはん 牛乳 さけのあまずあんかけ 10がつのみそしる ★今月のみそ汁	こめ でんぷん なたねあぶら さとう さといも	牛乳 さけ なまあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ なましいたけ ねぎ	2.2	61
					2.7	81
8 木	はいがパン 牛乳 スイートポテトシチュー ひじきとコーンのマリネ	コッペパン（さとう パター こむぎはいが） さつまいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 てぼうまめ とりにく しろいんげんまめのペースト チーズ ひじき ツナ	にんじん たまねぎ パセリ コーン こまつな	2.3	107
					2.9	145
9 金	あわびたけのハヤシライス 牛乳 にんじんドレッシングサラダ ブルーベリーゼリー ★目の愛護デー献立	こめ じゃがいも こめあぶら さとう こめこ ごま べにばなあぶら ★特産物の日(廿日市市)	牛乳 ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく あわびたけ だいこん キャベツ きゅうり ブルーベリーゼリー	1.9	124
					2.4	168
13 火	ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ワンタンのかわ	牛乳 ぶたにく ベーコン	にんにく だいずもやし こまつな にんじん たまねぎ チンゲンサイ	1.6	98
					2.1	133
14 水	ごはん うずみ（えび入り） 牛乳 とりにくのあまからだれ キャベツのこんぶあえ ★郷土料理の日(福山市)	こめ さとう でんぷん さといも	牛乳 とりにく こんぶ とうふ えび	しょうが キャベツ にんじん みつば しめじ なましいたけ	1.7	41
					2.2	56
15 木	セルフフィッシュサンド 牛乳 ひよこまめのカレースープ りんご	コッペパン こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう こめあぶら オリーブあぶら	牛乳 ホキ ひよこまめ とりにく	たまねぎ にんじん セロリー しめじ パセリ りんご	2.7	78
					3.7	106
16 金	ぶたこんぶごはん 牛乳 だいこんのあまずあえ おたからはっけんじる ★SDGs献立	こめ ごま さとう こめあぶら べにばなあぶら さつまいも	牛乳 ぶたにく こんぶ しらすぼし あぶらあげ みそ	にんじん だいこん キャベツ コーン まいたけ こまつな もやし なましいたけ	2.2	109
					2.8	147
19 月	ごはん 牛乳 さばのしおやき こまつなとあぶらあげのおひたし さつまじる ★食育の日(和食の基本献立)	こめ さとう さつまいも	牛乳 さば あぶらあげ とりにく みそ	こまつな もやし だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	2.0	71
					2.5	96
20 火	ミニこくとうパン 牛乳 かやくうどん〔1食用うどん〕 りっちゃんのだら ★教科等と関連した献立	コッペパン（くろぎとう） うどん さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ ロースハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ トマト きゅうり コーン	3.0	110
					4.0	149
21 水	ごはん 牛乳 ひろしまチキチキレモン とうふのちゅうかスープ ★ひろしま給食 ひろしま しょういく 食育ウィーク	こめ こめこ でんぷん なたねあぶら こめあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく ベーコン とうふ	レモン にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが きくらげ チンゲンサイ	1.6	99
					2.2	131
22 木	パインパン 牛乳 きんときまめのトマトに ごぼうとツナのサラダ ★食べようテイ	コッペパン オリーブあぶら じゃがいも ごまあぶら べにばなあぶら さとう ごま	牛乳 きんときまめ ウィンナー とりにく ツナ	(パイン) にんじん たまねぎ トマト缶 ごぼう だいこん コーン	2.5	117
					3.7	158
23 金	ごはん 牛乳 なまあげとうずらたまごの コロコロマーボー キャベツとハムのちゅうかあえ ★たまごじき(卵)を 卵除去食	こめ さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ うずらたまご ロースハム	たまねぎ にんじん ほししいたけ いら にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	1.6	114
					2.1	154
26 月	ごはん 牛乳 ビッグしゅうまい 〔1食用ぼんずしょうゆ〕 キャベツのソテー わかめスープ	こめ でんぷん さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ こめあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく ウィンナー わかめ とうふ	たまねぎ コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ にんじん ねぎ	2.6	117
					-	158
27 火	ポークカレーライス 牛乳 だいずとしらすのサラダ	こめ じゃがいも はちみつ バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ヨーグルト だいず しらすぼし	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト缶 キャベツ	2.2	112
					2.7	151
28 水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに うめおかかあえ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく かまぼこ かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ ほうれんそう もやし コーン うめ	1.2	118
					1.7	159
29 木	セルフツナサンド 〔1食用マヨネーズ〕 牛乳 パンプキンスープ みかん	コッペパン べにばなあぶら さとう マヨネーズ じゃがいも パター こめこ	牛乳 ツナ とりにく しろいんげんまめのペースト なまクリーム	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ セロリー パセリ みかん	2.1	131
					2.8	177
30 金	もぶりごはん 牛乳 まんさくのかりんあげ とうふのすましじる ★郷土料理の日(沿岸部地域)	こめ さとう でんぷん なたねあぶら ごま くろぎとう	牛乳 あぶらあげ ちくわ しらすぼし わかめ とうふ まんさく(シイラ)	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	2.7	64
					3.6	86

* () は、パン、ごはんに入っている材料、[] は1食用小袋のものです。

* 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。

* 食塩相当量と野菜の量を掲載していますので、食生活の参考にしてください。

* 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。

* アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。

* 20日(火) 1食用うどんは、同じ製造ラインで卵を使った麺、日本そばを製造しています。

