

令和8年 10月

よていこんだてひょう

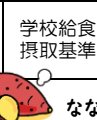
館山市学校給食センター

に ち	よう び	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ー ン	
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子をよくする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)		
1	木	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき せんざりたくあん じゃがいものそぼろに なっとう	こめ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく なまあげ なっとう	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ こんにゃく さやいんげん たくあん	幼 小 中	550 654 821	30.7 33.8 40.0	19.2 20.9 23.8	1.4 1.7 2.1	
2	金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき にらいため マーボー豆腐	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	キャベツ にんじん にら もやし たけのこ たまねぎ こまつな にんにく しょうが	幼 小 中	585 704 924	20.9 24.4 30.3	26.4 29.1 36.6	1.6 1.8 2.4	○
5	月	わかめごはん ぎゅうにゅう フィレオチキン ほうれんそうソテー にくだんごスープ ヨーグルト	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ウインナー ぶたにく ヨーグルト	ほうれんそう ねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ	幼 小 中	516 616 775	24.9 27.5 33.0	17.1 18.7 22.2	1.5 1.7 2.2	
6	火	ごはん かんこくふうあじつけのり ぎゅうにゅう いかのしせんやき きりぼしだいこんのものに たまねぎのみそしる	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ いか ぶたにく とうふ かつおぶし みそ のり	きりぼしだいこん にんじん しらたき えだまめ たまねぎ えのきだけ こまつな	幼 小 中	481 584 748	27.8 31.1 38.0	15.8 17.5 20.2	1.7 1.9 2.4	
7	水	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ウインナーケチャップかけ はるさめサラダ さつまいもシチュー	パン さとう さつまいも はるさめ あぶら なまクリーム ルウ パター ドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー ハム とりにく	にんじん きゅうり たまねぎ もやし しめじ とうもろこし	幼 小 中	613 708 912	24.1 27.5 34.1	27.9 31.0 38.6	2.9 3.5 4.6	○
8	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがみそかけ れんこんのきんぴら タイピーエン ムース	こめ はるさめ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら ごま ムース	ぎゅうにゅう さば ぶたにく えび いか かまぼこ みそ	しょうが にんじん きくらげ たけのこ れんこん はくさい さやいんげん チンゲンサイ ねぎ	幼 小 中	604 706 883	24.7 27.6 33.4	25.7 26.5 30.5	1.9 2.3 2.9	
9	金	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー えだまめサラダ ふくじんづけ りんご	こめ じゃがいも むぎ あぶら ルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ グリンピース ふくじんづけ キャベツ えだまめ しょうが にんにく にんじん きゅうり とうもろこし りんご	幼 小 中	535 658 880	19.4 23.2 29.2	16.8 19.1 22.6	2.4 2.9 3.7	○
13	火	ごはん ぎゅうにゅう 自の愛護デー かつおフライ すきやきふう に ごまこんぶつくだに ブルーベリーゼリー	こめ パンこ あぶら ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ こんぶ	にんじん はくさい ねぎ しらたき えのきだけ こまつな	幼 小 中	567 677 881	24.3 27.5 35.7	17.5 19.8 23.8	2.0 2.4 3.1	
14	水	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう スタミナチキン かみかみサラダ ミネストローネスープ	パン じゃがいも マカロニ さとう ごま ドレッシング あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	きゅうり とうもろこし にんじん れんこん たまねぎ にんにく ごぼう パセリ セロリ トマト	幼 小 中	532 612 792	23.3 25.3 32.5	22.5 24.6 30.5	2.2 2.7 3.5	○
15	木	ごはん ぎゅうにゅう さばカレーやき だいすのいそに のっぺいじる	こめ さといも さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さつまいも さば ぶたにく ひじき とりにく だいす とうふ	にんじん だいこん ねぎ しいたけ さやいんげん	幼 小 中	558 660 841	25.7 29.4 36.3	23.9 25.5 30.3	1.5 1.8 2.2	
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ほうぎょうざ キムチいため にらとたまごのとうろスープ とうにゅうプリン	こめ こむぎこ あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なたろ たまご とうふ	はくさいキムチ にら たまねぎ もやし にんじん こまつな	幼 小 中	558 656 800	20.1 23.0 27.1	20.8 21.8 24.0	1.8 2.1 2.5	
19	月	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ いそあえ スイートポテト (おさつ&ポテト)	こめ さとう あぶら さとう あぶら スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり	しょうが にんじん えだまめ こまつな キャベツ もやし	幼 小 中	543 658 825	23.1 27.6 34.2	18.8 21.1 24.6	1.5 1.8 2.3	○
20	火	ごはん ぎゅうにゅう ショールンボー (1・2・2) ナムル タンタンスープ	こめ こむぎこ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ だいこん もやし きくらげ にんにく しょうが	幼 小 中	453 610 751	17.2 21.4 25.0	16.5 21.4 23.6	1.6 2.1 2.5	
21	水	さつまいもパン ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ コーンソテー シーフードチャウダー	パン さつまいも ルウ じゃがいも パター あぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく とりにく ウインナー ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース	幼 小 中	659 762 998	27.2 30.9 39.7	30.6 34.2 44.0	2.7 3.2 4.2	○
22	木	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやほし ツナとわかめのサラダ かきたまじる ヨーグルト	こめ はるさめ かたくりこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ヨーグルト ほっけ まぐろ なたろ たまご とうふ わかめ	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ きくらげ えのきだけ	幼 小 中	510 602 774	27.6 30.6 39.1	15.7 16.5 20.1	2.3 2.7 3.5	
23	金	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク だいこんサラダ つぼづけ いもけんぴパリッシュ	こめ あぶら じゃがいも ルウ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ こざかな	たまねぎ にんじん トマト にんにく きゅうり だいこん つぼづけ りんご	幼 小 中	521 640 820	21.0 24.8 30.4	18.6 21.2 25.0	2.6 3.2 4.0	○
26	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがに こまつなごまあえ アセロラミルクゼリー	こめ さとう あぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが にんにく しめじ こまつな キャベツ もやし	幼 小 中	518 629 799	20.7 24.5 30.6	18.3 20.7 24.5	1.6 1.9 2.4	
27	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンソースかけ かいそうサラダ はるさめスープ	こめ はるさめ さとう かたくりこ ごまあぶら ドレッシング あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご なたろ かいそう	きゅうり れんこん ほうれんそう こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ にんにく ねぎ レモン	幼 小 中	488 584 759	21.1 23.0 29.4	17.0 17.6 21.6	2.0 2.5 3.1	
28	水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき すのもの とんじる	こめ さといも さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく わかめ とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	幼 小 中	535 645 835	21.9 25.1 31.1	22.4 24.3 29.6	1.9 2.3 3.0	
29	木	コーンピラフ ぎゅうにゅう かぼちゃハンバーグ ブロッコリーサラダ カラフルポトフ パンプキンパバロア	こめ じゃがいも さとう あぶら ドレッシング パバロア	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さかなすりみ	とうもろこし かぼちゃ ブロッコリー にんじん パセリ たまねぎ キャベツ プルーン	幼 小 中	559 666 861	17.7 20.2 25.2	17.5 18.4 22.1	2.5 3.0 3.9	
30	金	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ キャベツのソテー こめこのクリームスープ	パン ジャム こめこ じゃがいも あぶら バター なまクリーム	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ ぶたにく とりにく	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ エリンギ セロリ パセリ	幼 小 中	549 628 808	21.9 25.0 31.3	23.8 26.2 33.6	2.0 2.4 3.2	○
10月分の給食費の振替日は11月2日(月)です。						幼	490	159~245	10.8~16.3	1.5未満	
*都合により、献立を変更することがあります。						小	650	21.1~32.5	14.4~21.6	2.0未満	
						中	830	26.9~41.5	18.4~27.6	2.5未満	

*都合により、献立を変更することがあります。



10月～12月には、市内の中学1年生が家庭科の授業で考えた献立が登場します。



ななめの文字はカミカミメニューです

