

令和8年10月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

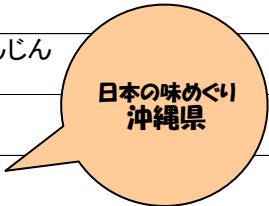
日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		628 820	20.2 25.6
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉・大豆	サラダ油・パン粉・さとう・でんぷん	ごぼう・たまねぎ・にんじん・れんこん・長ねぎ		
	ビーフンいため	ハム	ごま油・ビーフン	しょうが・キャベツ・にんじん・こまつな・にんにく		
	ワンタンスープ		ごま油・ワンタン	もやし・にんじん・長ねぎ・ほうれん草		
2 (金)	バターパン・牛乳	牛乳	バターパン		607 825	18.5 23.9
	コロッケ	大豆	サラダ油・じゃがいも・パン粉 小麦粉・でんぷん・さとう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース		
	ブロッコリーサラダ	ハム	さつまいも・ごまドレッシング	ブロッコリー・きゅうり・にんじん		
	コンソメスープ	ウインナー		キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・ほうれん草・にんにく		
5 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		607 791	19.7 24.4
	春巻き		サラダ油・春雨・でんぷん・さとう 小麦粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん		
	中華サラダ	とり肉	中華ドレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
	かきたま汁	鶏卵・豆腐	でんぷん	たまねぎ・ほうれん草・にんじん		
6 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		624 809	24.3 31.1
	とり肉のから揚げ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・さとう・でんぷん			
	五目きんぴら	さつまあげ	さとう・サラダ油	ごぼう・にんじん・白滝・枝豆		
	沢煮わん	豚肉	サラダ油	たまねぎ・にんじん・小松菜・ごぼう 干しいたけ		
7 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		638 792	23.7 27.9
	肉じゃが	豚肉	サラダ油・じゃがいも・さとう	にんじん・たまねぎ・こんにゃく さやいんげん・干しいたけ		
	納豆	納豆				
	ごまあえ		ごま・さとう	ほうれん草・もやし・にんじん		
8 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		637 801	24.7 30.0
	ツナごはんの具	まぐろ	サラダ油・ごま・さとう	にんじん		
	厚焼きたまご	鶏卵	さとう・でんぷん			
	呉汁	大豆・みそ・あぶらあげ		だいこん・たまねぎ・白菜・小松菜		
9 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		612 798	28.1 33.8
	ブルーベリージャム		さとう	ブルーベリー		
	ホキの香草焼き	ホキ	サラダ油・でんぷん	にんにく		
	ほうれん草のソテー	ハム	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし・にんにく		
	キャロットポタージュ	いんげん豆・牛乳・スキムミルク 生クリーム・チーズ	サラダ油・じゃがいも 小麦粉・さとう	たまねぎ・にんじん・パセリ		
13 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		652 828	25.8 33.6
	きつねうどん汁	油あげ・とり肉	サラダ油	たまねぎ・にんじん・白菜・小松菜・長ねぎ		
	かきあげ	大豆	サラダ油・小麦粉	たまねぎ・にんじん・ごぼう・春菊		
	かわりあえ	ひじき・チーズ		もやし・にんじん・ほうれん草、キャベツ		
14 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		650 822	27.6 34.2
	スタミナ焼き	豚肉	サラダ油・ごま油・ごま・さとう	たまねぎ・にんにく		
	でんぶあえ	かつお節	さとう	ブロッコリー・もやし・にんじん		
	根菜のみそ汁	油あげ・豆腐・みそ		ごぼう・にんじん・大根・たまねぎ・長ねぎ		
15 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		654 830	22.5 27.2
	あじフライ	あじ	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	切干し大根いため	ちくわ	サラダ油・さとう	切干し大根・にんじん・枝豆		
	のっぺい汁	あつあげ	さとも・でんぷん	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・長ねぎ		
16 (金)	食パン・牛乳	牛乳	食パン		644 857	21.4 27.7
	フルーツサンドの具	ヨーグルト・生クリーム	さとう	みかん・パインアップル・黄桃		
	オムレツ	鶏卵	さとう・サラダ油・でんぷん			
	ポトフ	ウインナー	じゃがいも・サラダ油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにく・パセリ		

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のごはん・かぼちゃ・ピーマン・長ねぎ・じゃがいもは高萩市産です。 ※太字（下線）は高萩産です。



		お も な ざ い り ょ う			エネルギー	たんぱく質
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	(kcal)	(g)
19 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		644 777	27.8 31.6
	チキンカツレツ	とり肉	小麦粉・パン粉・でんぷん サラダ油			
	ひじきのいため煮	ひじき・さつまあげ・大豆	サラダ油・さとう	にんじん・枝豆		
	具だくさんすまし汁	なると・豆腐		大根・白菜・小松菜・しょうが		
20 (火)	中華めん・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	中華めん		603 779	20.9 26.4
	みそラーメンスープ	豚肉・なると・みそ	サラダ油・ごま・ごま油	たまねぎ・白菜・にんじん・長ねぎ 小松菜・しょうが		
	バンバンジー	とり肉	サラダ油・バンバンジードレッシング	きゅうり・もやし・キャベツ・にんじん		
	たまごドーナツ	鶏卵・牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・さとう・でんぷん・サラダ油			
21 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		631 771	27.3 31.2
	さんまのしょうが煮	さんま	さとう・でんぷん	しょうが		
	れんこんと豚肉のいためもの	豚肉	サラダ油・さとう	にんじん・れんこん・たまねぎ		
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		大根・キャベツ・にんじん・小松菜		
22 (木)	麦入りごはん・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	麦入りごはん		663 839	20.5 24.5
	ポークカレー	豚肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト にんにく・しょうが		
	わかめサラダ	わかめ	野菜和風ドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	りんごゼリー		さとう	りんご		
23 (金)	ミルクパン・牛乳	牛乳	ミルクパン		609 832	21.3 27.9
	フランクフルト	ウインナー	サラダ油・さとう	トマト		
	コーンサラダ		コーンクリーミードレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん ヤングコーン		
	オニオンスープ	ベーコン	サラダ油	たまねぎ・白菜・にんじん・ほうれん草・にんにく		
26 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		690 879	23.7 29.4
	デミグラスソースハンバーグ	とり肉・豚肉・大豆	サラダ油・さとう・でんぷん・小麦粉	トマト・にんにく・しょうが・たまねぎ		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・ごま・さとう	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		
	きのこのみそ汁	あつあげ・みそ		だいこん・にんじん・たもぎたけ・まいたけ しめじ・長ねぎ・ほうれん草		
27 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		641 870	30.3 40.6
	キムチうどん汁	豚肉・みそ	サラダ油・ごま・ごま油	たまねぎ・白菜・にんじん・小松菜 長ねぎ・にんにく		
	蒸しぎょうざ(小2個・中3個)	とり肉・豚肉・大豆	小麦粉・サラダ油・ごま油 でんぷん・さとう	キャベツ・にら・たまねぎ		
	ナムル	とり肉	サラダ油・ごま油・ごま・さとう	もやし・にんじん・ほうれん草		
28 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		647 792	23.8 29.1
	タコライスの具	豚肉・大豆	サラダ油・さとう	たまねぎ・ピーマン・にんじん トマト・にんにく		
	もずくのスープ	豆腐・もずく・なると		ほうれんそう・にんじん えのきたけ・長ねぎ		
	シークワサータルト	豆乳・大豆	さとう・米粉・サラダ油・でんぷん	シークワサー		
29 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		646 811	24.9 30.3
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	カリカリ梅あえ	かつお節	ごま	もやし・にんじん・ほうれん草・きゅうり うめ・しそ		
	豚汁	豚肉・みそ・油あげ	サラダ油・じゃがいも	こんにゃく・だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ		
30 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		629 819	25.2 31.0
	レモンハーブチキン (小2個・中2個)	とり肉	サラダ油・でんぷん	レモン・パセリ		
	イタリアンサラダ	ハム	イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・きゅうり		
	かぼちゃのシチュー	とり肉・牛乳・スキムミルク・チーズ	サラダ油・小麦粉・さとう	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・たもぎたけ えだまめ・とうもろこし		
	★★平均★★				636 816	23.9 29.5



28日・・・日本の味めぐり ～沖縄県～『タコライスの具』、『もずくのスープ』、『シークワサータルト』

沖縄県は、日本列島の最南端に位置し、美しい海と独自の文化がある県です。県全体が亜熱帯地域に属していて、一年をと
おして暖かく、冬も10℃を下回らないほど温暖な気候です。島を取り囲む青い海には熱帯魚やサンゴ礁など、沖縄本島北部
や離島にはジャングルのように生い茂る森があり、そこには珍しい動植物や昆虫が生息しています。かつては琉球王国という
独立国だった沖縄県には、独自の文化が根付いており、食生活も沖縄ならではの食材や料理などが数多くあります。「タコラ
イス」は沖縄発祥の料理で、メキシコ料理のタコスの具材をごはんのにのせた料理です。また、「もずくのスープ」のもずくと
「シークワサータルト」のシークワサーは沖縄県産のものを使用しています。

