令和8年度　10月　きゅうしょくこんだて表

紀の川市立　河南学校給食センター

わかやまけんのうめのしゅうかくはにほんいち！　みなべ・たなべちいきをちゅうしんにさいばいされています。なんこううめは、わかやまけんをだいひょうとするうめのひんしゅだよ。
わかやまけんさんのうめぼしをひとくちでもいいのであじわってみてくださいね！
あらたなはっけんがありますように！
10/5（月）は、「うめぼしでげんき！！　キャンペーン」があり、
わかやまけんから「うめぼし」をいただきました。

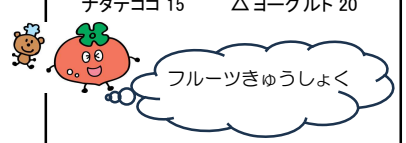


＜３つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○・・おもにエネルギーのもとになる食品	△・・おもに体をつくるもとになる食品	□・・おもに体の調子を整えるもとになる食品
栄養素	炭水化物　脂質	たんぱく質　無機質（カルシウム）	ビタミン　無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

木	金
1	**2**
△ 牛乳　590kcal **タコライスふう** ○ こめ 75　△ ぶたひきにく 40 □ たまねぎ 30　□ ピーマン 10 △ だいず 25　□ にんにく 0.5 □ トマト 21　○ かたくりこ 0.7 ケチャップ　ウスターソース カレーこ　チリパウダー しお　こしょう **シャキシャキサラダ** ○ じゃがいも 32　□ きゅうり 8 □ にんじん 3.2　○ すりごま 0.64 ○ こめあぶら 1.92　○ さとう 0.96 す　しお　こしょう	△ 牛乳　570kcal ○ ごはん **コーンとりにくのおとしあげ** △ とりにく 30　さけ 1 □ コーン 23　○ こむぎこ 5 ○ かたくりこ 3　○ あげあぶら 4 しお　こしょう **しおこんぶあえ** □ きゅうり 45　□ にんじん 4 △ しおこんぶ 1.28　△ かつおぶし 0.98 **とうふのみそしる** △ とうふ 20　□ えのきたけ 7 △ あぶらあげ 4　□ たまねぎ 25 □ ねぎ 3　みそ　だし

月	火	水
5	**6**	**7**
△ 牛乳　604kcal ○ ごはん □ うめぼし △ はんぺんフライ ○ あげあぶら 4 **しらあえ** □ ほうれんそう 15　□ にんじん 6 △ とうふ 30　○ いりごま 0.7 ○ ねりごま 1.6　○ さとう 0.8 うすくち　みそ **ぶたじる** △ ぶたにく 10　○ じゃがいも 20 □ ごぼう 7　□ はくさい 20 □ もやし 15　□ ねぎ 5 みそ　だし	△ 牛乳　566kcal **ビビンバ** ○ こめ 75　△ ぎゅうにく 13 △ ぶたにく 32　□ にんにく 0.5 □ しょうが 0.3　□ にんじん 15 □ もやし 40　□ ほうれんそう 35 □ ながねぎ 5　○ いりごま 1 ○ ごまあぶら 0.13　さけ 1 ○ さとう 2　みりん 0.66 こいくち　トウバンジャン **さつまいものツナあえ** ○ さつまいも 38.5　□ たまねぎ 4.3 △ ツナ 8.5　○ さとう 0.35 しお　こしょう こいくち	△ 牛乳　615kcal ○ ごはん **てりやきハンバーグ** △ ハンバーグ　○ さとう 2 みりん 1　○ かたくりこ 0.3 こいくち **なすのちゅうかあえ** □ なす 40　△ ささみフレーク 9 □ にんにく 0.2　□ しょうが 0.4 みりん 4.5　さけ 0.5 ○ さとう 0.9　○ ごまあぶら 0.1 す　トウバンジャン　こいくち **じゃがもちのみそしる** ○ じゃがもち 20　△ あぶらあげ 5 ○ こんにゃく 10　□ だいこん 20 □ ながねぎ 3　みそ　だし
12	**13**	**14**
スポーツのひ 	△ 牛乳　551kcal ○ げんりょうゆかりごはん **やきそば** ○ ちゅうかめん 79　△ ぶたにく 19.2 □ キャベツ 60　□ にんじん 12 △ ちくわ 12　さけ 1.2 **すじょうゆあえ** □ きゅうり 28　□ もやし 11 □ えのきたけ 10　△ かつおぶし 0.5 ○ さとう 0.14　こいくち す 	△ 牛乳　568kcal ○ コッペパン △ オムレツ **コールスローサラダ** □ キャベツ 40　□ きゅうり 4 □ にんじん 5　○ オリーブオイル 0.2 ○ さとう 1.35　す　しお こしょう　うすくち **ビーフシチュー** △ ぎゅうにく 15　△ ぶたにく 10 ○ じゃがいも 57　□ たまねぎ 57 □ にんじん 12　□ トマト 10 ワイン 1.2　ウスターソース ビーフシチュー　こしょう　コンソメ ケチャップ　とんかつソース
19	**20**	**21**
△ 牛乳　650kcal ○ ごはん △ かぼちゃひきにくフライ ○ あげあぶら 4 **ペンネのボロネーゼ** ○ ペンネ 16　△ ぶたひきにく 12 □ たまねぎ 14　□ にんじん 7 □ にんにく 0.09　トマト 2.5 ○ オリーブオイル 0.3　コンソメ しお　こしょう ケチャップ　デミグラスソース **コンソメスープ** △ チキンウインナー 10 ○ こめあぶら 0.15　□ あおな 7 □ たまねぎ 35　□ キャベツ 6 コンソメ　うすくち しお　こしょう	△ 牛乳　699kcal **カレーライス** ○ こめ 90　△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 75　○ じゃがいも 50 □ にんじん 12　ワイン 2 □ にんにく 0.2　カレールウ ウスターソース　こいくち コンソメ　こしょう　カレーこ **かきいりフルーツのヨーグルトあえ** □ みかん 20　□ パイン 20 □ かき 20　○ さとう 2 ナタデココ 15　△ ヨーグルト 20 	△ 牛乳　572kcal ○ ごはん **とりにくとじゃがいものバジルやき** △ とりにく 40　○ オリーブオイル 1 ○ こめあぶら 2　○ じゃがいも 25 しお　バジル　こしょう **ひじきのいためもの** △ ぶたにく 5　△ ひじき 2 △ だいず 8　△ ひらてん 8 ○ こんにゃく 10　□ いんげん 5 □ にんじん 5　○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 1.7　さけ 0.5 みりん 0.5　こいくち　だし **なめこのみそしる** □ なめこ 10　△ あぶらあげ 5 □ だいこん 22　□ あおな 11 □ ながねぎ 3　みそ　だし
26	**27**	**28**
ふりかえきゅうじつ 	△ 牛乳　597kcal ○ げんりょうごはん **ラーメン** ○ ちゅうかめん 90　△ ぶたにく 25 □ もやし 20　□ はくさい 25 □ ながねぎ 5　□ にんじん 5 □ しょうが 0.35　□ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.3　トウバンジャン とんこつラーメンスープ　ちゅうかだし **わかめとコーンのサラダ** △ わかめ 1.5　□ きゅうり 20 □ コーン 5　○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.7　す こいくち　こしょう	△ 牛乳　561kcal **ねぎしおぶたどん** ○ こめ 75　△ ぶたにく 55 □ ながねぎ 16.5　○ ごまあぶら 1.76 □ もやし 44　□ キャベツ 16.5 □ にんじん 5.5　□ にんにく 0.88 □ レモン 0.88　さけ 0.45 しお　こしょう　○ いりごま 0.55 **きりぼしだいこんのマヨあえ** □ きりぼしだいこん 3　□ にんじん 7 □ きゅうり 18　○ さとう 1.95 △ ロースハム 5　こしょう こいくち　マヨネーズ

木	金
8	**9**
△ 牛乳　589kcal **こうやどうふのそぼろどん** ○ こめ 75　△ とりひきにく 40 △ ぶたひきにく 22　△ こうやどうふ 3 □ にんじん 20　□ いんげん 15 □ しょうが 1.3　○ さとう 5.5 みりん 0.8　さけ 2 こいくち **きゅうりのおかかあえ** □ きゅうり 30　□ キャベツ 20 △ かつおぶし 1　○ さとう 0.9 こいくち 	△ 牛乳　586kcal ○ ごはん △ サーモンフライ ○ あげあぶら 1 **にんじんシリシリ** □ にんじん 35　□ コーン 5 △ ツナ 10　○ こめあぶら 1 しお　こいくち **かきたまじる** □ ねぎ 5　□ あおな 15 △ とうふ 20　△ たまご 30 ○ かたくりこ 0.47　みりん 0.47 うすくち　だし  10/10 めのあいごデー
15	**16**
△ 牛乳　551kcal ○ ごはん しろみざかなのオニオンガーリックソースかけ △ ホキ　□ たまねぎ 7 □ にんにく 0.5　□ しょうが 0.75 ○ こめあぶら 0.5　みりん 3 ○ さとう 0.4　さけ 1.3　こいくち **もやしのごまあえ** □ あおな 20　□ もやし 20 △ あぶらあげ 5　○ すりごま 1 ○ さとう 0.9　こいくち **とりつくねのしおこうじスープ** △ つくね 20　□ だいこん 30 □ にんじん 10　□ しめじ 6 □ ねぎ 4　□ しょうが 0.5 さけ 1.9　だし しおこうじ　こしょう	△ 牛乳　620kcal ○ ごはん **ヤンニョムチキン** △ ささみ　さけ 2 ○ かたくりこ 6.5　○ あげあぶら 6 さけ 3.2　○ さとう 4.2 しお　コチュジャン こいくち　ケチャップ **きりぼしだいこんのナムル** □ きりぼしだいこん 2.5　□ にんじん 4.5 □ もやし 17　○ ごまあぶら 0.59 □ あおな 17　こいくち ○ すりごま 0.68　しお　す **ちゅうかスープ** △ ぶたにく 10　□ たまねぎ 20 □ はくさい 20　□ ねぎ 3 □ エリンギ 3　こしょう ちゅうかだし　こいくち
22	**23**
△ 牛乳　559kcal ○ ごはん **あげぎょうざ2こ** △ ぎょうざ　○ あげあぶら 3 **ゆずふうみサラダ** □ キャベツ 25　□ ほうれんそう 20 △ ツナ 6　□ ゆず 0.59 ○ さとう 1.35　こいくち **ワンタンスープ** △ ワンタン 15　□ にんじん 8 □ もやし 9　□ ニラ 3 □ たまねぎ 15　こしょう ちゅうかだし	△ 牛乳　555kcal ○ わかめごはん **れんこんサラダ** □ れんこん 17　□ ごぼう 4 △ ロースハム 6　□ きゅうり 22 ○ すりごま 0.42　○ さとう 0.42 マヨネーズ　こいくち **こうやどうふのにもの** △ こうやどうふ 6　△ とりにく 12 □ にんじん 6　□ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36　□ いんげん 4 ○ さとう 2　だし うすくち　こいくち
29	**30**
△ 牛乳　666kcal ○ ごはん **えのきのつくだに** □ えのきたけ 20　みりん 3.6 こいくち　す **キャベツメンチカツ** ○ あげあぶら 5 **ちくぜんに** △ とりにく 20　□ にんじん 20 □ ごぼう 20　○ こんにゃく 30 △ ちくわ 20　□ だいこん 20 □ いんげん 5　□ しいたけ 0.7 ○ こめあぶら 0.5　さけ 1.5 みりん 1　○ さとう 2.5 こいくち　だし	△ 牛乳　551kcal **チキンライス** ○ こめ 70　△ とりにく 30 □ たまねぎ 35　□ にんじん 10 □ いんげん 5　○ こめあぶら 0.5 ケチャップ　しお　コンソメ こしょう　ウスターソース **レタスのスープ** △ ぶたにく 11　□ レタス 10 □ たまねぎ 28　□ トマト 5 コンソメ　しお　こしょう ○ **かぼちゃのマフィン** 