令和8年度　**10月**　**給食献立表**　紀の川市立　河南学校給食センター

減らそう！食品ロス



☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

＜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

木	金
1	**2**
△ 牛乳 677kcal **タコライス風** ○ 米 90 □ 玉ねぎ 36 △ 大豆 30 □ トマト 25.2 ケチャップ カレー粉 塩 △ 豚ひき肉 48 □ ピーマン 12 □ にんにく 0.6 ○ 片栗粉 0.84 ウスターソース チリパウダー こしょう **シャキシャキサラダ** ○ じゃがいも 35.2 □ 人参 3.52 ○ 米油 2.11 酢 □ きゅうり 8.8 ○ すりごま 0.7 ○ 砂糖 1.05 塩　こしょう	△ 牛乳 655kcal ○ ごはん **コーンと鶏肉の落とし揚げ** △ とり肉 36 □ コーン 27.6 ○ 片栗粉 3.6 塩 酒 1.2 ○ 小麦粉 6 ○ 揚げ油 4.8 こしょう **塩昆布和え** □ きゅうり 49.5 △ 塩昆布 1.4 □ 人参 4.4 △ かつお節 1.07 **豆腐のみそ汁** △ 豆腐 22 △ 油揚げ 4.4 □ ねぎ 3.3 □ えのきたけ 7.7 □ 玉ねぎ 27.5 みそ　だし
5	**6**
△ 牛乳 678kcal ○ ごはん △ **のりの佃煮** △ **はんぺんフライ** ○ 揚げ油 4.8 **白和え** □ ほうれん草 16.5 △ 豆腐 33 ○ ねりごま 1.76 うすくち □ 人参 6.6 ○ 炒りごま 0.77 ○ 砂糖 0.88 みそ **豚汁** △ 豚肉 11 □ ごぼう 7.7 □ もやし 16.5 みそ ○ じゃがいも 22 □ 白菜 22 □ ねぎ 5.5 だし	△ 牛乳 642kcal **ビビンバ** ○ 米 90 △ 豚肉 38.4 □ しょうが 0.36 □ もやし 48 □ 長ネギ 6 ○ ごま油 0.16 ○ 砂糖 2.4 こいくち △ 牛肉 15.6 □ にんにく 0.6 □ 人参 18 □ ほうれん草 42 ○ 炒りごま 1.2 酒 1.2 みりん 0.79 トウバンジャン **さつまいものツナ和え** ○ さつまいも 42.35 △ ツナ 9.35 塩 こいくち □ 玉ねぎ 4.73 ○ 砂糖 0.38 こしょう
12	**13**
スポーツの日 	△ 牛乳 635kcal ○ **減量ゆかりごはん** **やきそば** ○ 中華めん 94.8 □ キャベツ 72 △ ちくわ 14.4 **酢醤油和え** □ きゅうり 30.8 □ えのきたけ 11 ○ 砂糖 0.15 酢 △ 豚肉 23.04 □ 人参 14.4 酒 1.44 □ もやし 12.1 △ かつお節 0.55 こいくち 
19	**20**
△ 牛乳 735kcal ○ ごはん △ **かぼちゃひき肉フライ** ○ 揚げ油 4.8 **ペンネのボロネーゼ** ○ ペンネ 19.2 □ 玉ねぎ 16.8 □ にんにく 0.11 ○ オリーブオイル 0.36 塩 ケチャップ △ 豚ひき肉 14.4 □ 人参 8.4 トマト 3 コンソメ こしょう デミグラスソース **コンソメスープ** △ チキンウインナー 11 ○ 米油 0.16 □ 玉ねぎ 38.5 コンソメ □ 青菜 7.7 □ キャベツ 6.6 うすくち こしょう　塩	△ 牛乳 790kcal **カレーライス** ○ 米 108 □ 玉ねぎ 82.5 □ 人参 13.2 □ にんにく 0.22 ウスターソース コンソメ △ 豚肉 27.5 ○ じゃがいも 55 ワイン 2.2 カレールウ こいくち こしょう　カレー粉 **柿入りフルーツのヨーグルト和え** □ みかん 24 □ 柿 24 ナタデココ 18 □ パイン 24 ○ 砂糖 2.4 △ ヨーグルト 24 
26	**27**
△ 牛乳 626kcal ○ ごはん **味かつおふりかけ** **バンサンスー** □ きゅうり 16.5 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 0.55 酢 □ もやし 12.1 ○ 春雨 5.5 ○ ごま油 0.22 こいくち **じゃが豚キムチ** ○ じゃがいも 80.4 ○ こんにゃく 28.8 □ 人参 12 □ キムチ 22.44 酒 2.95 こいくち △ 豚肉 33.6 □ 玉ねぎ 58.8 □ ニラ 4.2 ○ 砂糖 2.95 みりん 2.95 だし	△ 牛乳 666kcal ○ **減量ごはん** **ラーメン** ○ 中華めん 99 □ もやし 22 □ 長ネギ 5.5 □ しょうが 0.38 ○ ごま油 0.33 豚骨ラーメンスープ △ 豚肉 27.5 □ 白菜 27.5 □ 人参 5.5 □ にんにく 0.27 トウバンジャン 中華だし **わかめとコーンのサラダ** △ わかめ 1.65 □ コーン 5.5 ○ ごま油 0.77 こいくち □ きゅうり 22 ○ 砂糖 1.65 酢 こしょう

水	木	金
7	**8**	**9**
△ 牛乳 680kcal ○ ごはん **照焼きハンバーグ** △ ハンバーグ みりん 1.2 こいくち ○ 砂糖 2.4 ○ 片栗粉 0.36 **なすの中華和え** □ なす 44 □ にんにく 0.22 みりん 4.95 ○ 砂糖 0.99 酢　トウバンジャン △ ささみフレーク 9.9 □ しょうが 0.44 酒 0.55 ○ ごま油 0.11 こいくち **じゃがもちのみそ汁** ○ じゃがもち 22 ○ こんにゃく 11 □ 長ネギ 3.3 △ 油揚げ 5.5 □ 大根 22 みそ　だし	△ 牛乳 679kcal **高野豆腐のそぼろ丼** ○ 米 90 △ 豚ひき肉 26.4 □ 人参 24 □ しょうが 1.56 みりん 0.96 こいくち △ 鶏ひき肉 48 △ 高野豆腐 3.6 □ いんげん 18 ○ 砂糖 6.6 酒 2.4 **きゅうりのおかか和え** □ きゅうり 33 △ かつお節 1.1 こいくち □ キャベツ 22 ○ 砂糖 0.99 	△ 牛乳 656kcal ○ ごはん △ **サーモンフライ** ○ 揚げ油 1.2 **人参シリシリ** □ 人参 42 △ ツナ 12 塩 □ コーン 6 ○ 米油 1.2 こいくち **かき玉汁** □ ねぎ 5.5 △ 豆腐 22 ○ 片栗粉 0.51 うすくち □ 青菜 16.5 △ 卵 33 みりん 0.51 だし  10/10 目の愛護デー
14	**15**	**16**
△ 牛乳 636kcal ○ **コッペパン** △ **オムレツ** **コールスローサラダ** □ キャベツ 44 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 1.48 こしょう **ビーフシチュー** △ 牛肉 18 ○ じゃがいも 68.4 □ 人参 14.4 ワイン 1.44 ビーフシチュー ケチャップ とんかつソース □ きゅうり 4.4 ○ オリーブオイル 0.22 酢　塩 うすくち △ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 68.4 □ トマト 12 こしょう ウスターソース コンソメ	△ 牛乳 618kcal ○ ごはん **白身魚のオニオンガーリックソースかけ** △ ホキ □ にんにく 0.6 ○ 米油 0.6 ○ 砂糖 0.48 **もやしのごま和え** □ 青菜 22 △ 油揚げ 5.5 ○ 砂糖 0.99 **鶏つくねの塩麹スープ** △ つくね 22 □ 人参 11 □ ねぎ 4.4 酒 2.09 塩麹 □ 玉ねぎ 33.2 □ しめじ 6.6 □ しょうが 0.55 だし こしょう	△ 牛乳 697kcal ○ ごはん **ヤンニョムチキン** △ ささみ ○ 片栗粉 7.8 酒 3.84 塩 こいくち 酒 2.4 ○ 揚げ油 7.2 ○ 砂糖 5.04 コチュジャン ケチャップ **切干し大根のナムル** □ 切干し大根 2.75 □ 人参 4.95 ○ ごま油 0.64 こいくち □ もやし 18.7 □ 青菜 18.7 ○ すりごま 0.74 酢　塩 **中華スープ** △ 豚肉 11 □ 白菜 22 □ エリンギ 3.3 中華だし □ 玉ねぎ 22 □ ねぎ 3.3 こしょう こいくち
21	**22**	**23**
△ 牛乳 657kcal ○ ごはん **鶏肉とじゃがいものバジルやき** △ とり肉 48 ○ 米油 2.4 塩　バジル ○ オリーブオイル 1.2 ○ じゃがいも 30 こしょう **ひじきの炒め煮** △ 豚肉 6 △ 大豆 9.6 ○ こんにゃく 12 □ 人参 6 ○ 砂糖 2.04 みりん 0.6 △ ひじき 2.4 △ 平天 9.6 □ いんげん 6 ○ 米油 0.6 酒 0.6 こいくち　だし **なめこのみそ汁** □ なめこ 11 □ 大根 24.2 □ 長ネギ 3.3 △ 油揚げ 5.5 □ 青菜 12.1 みそ　だし	△ 牛乳 623kcal ○ ごはん **揚げぎょうざ2個** △ ぎょうざ ○ 揚げ油 3.6 **ゆず風味サラダ** □ キャベツ 27.5 △ ツナ 6.6 ○ 砂糖 1.48 **ワンタンスープ** △ ワンタン 16.5 □ もやし 9.9 □ 玉ねぎ 16.5 中華だし □ ほうれん草 22 □ ゆず果汁 0.64 こいくち □ 人参 8.8 □ ニラ 3.3 こしょう	△ 牛乳 633kcal ○ **わかめごはん** **れんこんサラダ** □ れんこん 18.7 △ ロースハム 6.6 ○ すりごま 0.46 マヨネーズ □ ごぼう 4.4 □ きゅうり 24.2 ○ 砂糖 0.46 こいくち **高野豆腐の煮物** △ 高野豆腐 7.2 □ 人参 7.2 ○ じゃがいも 43.2 ○ 砂糖 2.4 うすくち △ とり肉 14.4 □ 玉ねぎ 36 □ いんげん 4.8 だし こいくち
28	**29**	**30**
△ 牛乳 642kcal **ねぎ塩豚丼** ○ 米 90 □ 長ネギ 19.8 □ もやし 52.8 □ 人参 6.6 □ レモン 1.06 塩　こしょう △ 豚肉 66 ○ ごま油 2.11 □ キャベツ 19.8 □ にんにく 1.06 酒 0.54 ○ 炒りごま 0.66 **切干し大根のマヨ和え** □ 切干し大根 3.3 □ 人参 7.7 ○ 砂糖 2.14 こいくち □ きゅうり 19.8 △ ロースハム 5.5 マヨネーズ こしょう	△ 牛乳 747kcal ○ ごはん **えのきの佃煮** □ えのきたけ 24 こいくち みりん 4.32 酢 **キャベツメンチカツ** ○ 揚げ油 6 **筑前煮** △ とり肉 24 □ ごぼう 24 △ ちくわ 24 □ いんげん 6 ○ 米油 0.6 みりん 1.2 こいくち □ 人参 24 ○ こんにゃく 36 □ 大根 24 □ しいたけ 0.84 酒 1.8 ○ 砂糖 3 だし 	△ 牛乳 620kcal **チキンライス** ○ 米 84 □ 玉ねぎ 42 □ いんげん 6 ケチャップ ウスターソース △ とり肉 36 □ 人参 12 ○ 米油 0.6 塩　こしょう コンソメ **レタスのスープ** △ 豚肉 12.1 □ 玉ねぎ 30.8 コンソメ □ レタス 11 □ トマト 5.5 塩　こしょう ○ **かぼちゃのマフィン** 