令和8年度

10月　きゅうしょくこんだて表(小学校)

紀の川市立　粉河学校給食センター

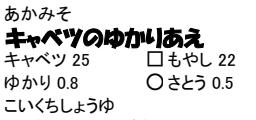
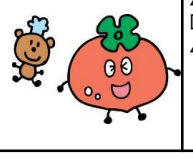
＜３つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

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。

紀の川市産の野菜･･･ さつまいも、きゅうり、玉ねぎ、かぼちゃ　など
米･･･キヌヒカリ(紀の川市産)
フルーツ給食･･･八朔缶(10/29)
ひらたねなし柿(10/29)



木	金
1	2
△ ぎゅうにゅう　647kcal ○ ごはん **ぎゅうにくコロッケ** ○ コロッケ 1こ　○ あげあぶら 6.5 **やさいのごまあえ** □ はくさい 30　□ ほうれんそう 5 □ ほうれんそう 5　□ しめじ 5 ○ ごま 0.5　○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5　こいくちしょうゆ **ひじきとだいずのにもの** △ ぶたにく 8　△ ひじき 3 □ にんじん 5　□ いんげん 10 □ こんにゃく 10　△ だいず 15 △ さつまあげ 10　○ あぶら 0.3 ○ さとう 2.5　さけ 0.5 みりん 0.5　みず 25 こいくちしょうゆ　だし	△ ぎゅうにゅう　575kcal ○ ごはん **さわらのオニオンガーリックソース** △ さわら 1切　□ たまねぎ 7 □ にんにく 0.4　□ しょうが 0.65 ○ あぶら 0.5　さけ 1.3 みりん 3　○ さとう 0.4 こいくちしょうゆ **ポテトサラダ** ○ じゃがいも 25　□ にんじん 6.5 □ きゅうり 15　△ ハム 4 ○ マヨネーズ　す しお　こしょう **だいこんのみそしる** □ こまつな 7　□ だいこん 18 □ たまねぎ 15　△ あぶらあげ 4 △ みそ　だし
月	火	水
5	6	7
△ ぎゅうにゅう　549kcal **さつまいもごはん** ○ こめ 62g　○ さつまいも 20 さけ 2.5　こぶちゃ 0.18 しお **ほたてふうみフライ** △ ほたてふうみフライ 2こ ○ あげあぶら 4 **きんぴらごぼう** △ ぶたにく 10　□ にんじん 7.2 □ ごぼう 23　□ こんにゃく 13.5 □ いんげん 4.5　△ やきちくわ 4.5 ○ あぶら 0.2　○ さとう 2 みりん 0.24　さけ 0.72 ○ ごまあぶら 0.27 こいくちしょうゆ **キャベツのみそしる** □ たまねぎ 20　△ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20　□ にんじん 6 □ ねぎ 3　みず 100 △ みそ　だし	△ ぎゅうにゅう　613kcal **ビビンバ** ○ こめ 80g　△ ぶたひきにく 40 △ とりひきにく 20　○ あぶら 0.9 さけ 2　△ ひきわりだいず 12 □ ながねぎ 3　□ しょうが 1 ○ さとう 0.9　みりん 3 □ ほうれんそう 20　□ にんじん 8 □ もやし 33.5　○ ごまあぶら 0.48 あかみそ　コチュジャン こいくちしょうゆ しお **わかめスープ** △ わかめ 0.5　□ しいたけ 4 △ とうふ 20　□ たまねぎ 20 みず 100 とりガラスープ　ちゅうかスープ しお　くろこしょう	△ ぎゅうにゅう　555kcal ○ ごはん **すきやきに** △ ぶたにく 25　△ やきとうふ 35 □ いとこんにゃく 33　□ たまねぎ 33 □ いんげん 5　□ にんじん 7.5 □ はくさい 55　□ しいたけ 5 ○ すきやきふ 1.5　○ さとう 3 さけ 2　○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ **きゅうりとちくわのうめあえ** □ キャベツ 24　□ きゅうり 17 やきちくわ 6.5　みりん 1.5 ○ さとう 0.75 うめ　こいくちしょうゆ **いちごとみかんのゼリー** ○ いちごとみかんのゼリー 1こ 
8	9
△ ぎゅうにゅう　577kcal ○ ごはん **さばのしょうがやき** △ さば 1きれ　□ しょうが 0.7 みりん 1.3　○ さとう 2.6 さけ 1.3 こいくちしょうゆ **からしあえ** □ こまつな 15　□ もやし 24 ○ はるさめ 3　○ ごま 1.1 からし　こいくちしょうゆ **ぶたじる** △ ぶたにく 6　□ ごぼう 8 □ たまねぎ 18　□ にんじん 9 △ あぶらあげ 3　△ とうふ 20 □ ねぎ 3 みそ　だし	△ ぎゅうにゅう　558kcal ○ わかめごはん **ねぎいりたまごやき** △ ねぎたまやき 1こ **きりぼしだいこんのサラダ** □ きりぼしだいこん 3.7 □ きゅうり 11　□ にんじん 8.5 △ ツナ 4　○ さとう 1.5 こいくちしょうゆ　す **とふのこのにもの** △ とふのこ 11.4　△ あぶらあげ 5 □ だいこん 10　□ はくさい 30 □ にんじん 5　□ たまねぎ 20 □ いんげん 3　□ しいたけ 3 ○ さとう 1.9　みりん 1 みず 50　○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ　だし
12	13	14
スポーツの日 	△ ぎゅうにゅう　541kcal **たきこみごはん** ○ こめ 60g　さけ 3.3 △ とりももにく 20　やきちくわ 10 △ あぶらあげ 3　□ しいたけ 3 □ ごぼう 5　□ えだまめ 5 さけ 1.6　みりん 1.6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ　しお **スパゲティサラダ** ○ スパゲティ 8　□ にんじん 6 □ きゅうり 15　△ ハム 5 ○ マヨネーズ　す しお　こしょう **ぐだくさんのみそしる** ○ じゃがいも 20　□ キャベツ 15 □ にんじん 5　△ とうふ 20 □ ねぎ 3　△ みそ　だし	△ ぎゅうにゅう　550kcal ○ コッペパン **ポークチャップ** △ ぶたにく 50　□ たまねぎ 35 □ トマトピューレ 8　○ あぶら 0.3 ケチャップ　ウスターソース こいくちしょうゆ **やさいサラダ** □ キャベツ 30　□ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング **さつまいもいりとうにゅうスープ** △ とりももにく 11　□ たまねぎ 25 □ にんじん 7　○ さつまいも 25 △ とうにゅう 20　みず 75 ○ あぶら 0.3 こめこホワイトルウ　コンソメ こしょう
15	16
△ ぎゅうにゅう　683kcal **コンコンごはん** ○ こめ 65g　○ さとう 5.2 こぶちゃ 0.1　□ にんじん 3 △ あぶらあげ 9.5　みりん 3.3 ○ さとう 1.6　みず 25 ○ ごま 1 しお　す こいくちしょうゆ　だし **キャベツいりメンチカツ** △ キャベツいりメンチカツ 1こ ○ あげあぶら 6 **はくさいのみそしる** □ はくさい 20　□ だいこん 15 △ とうふ 20　□ にんじん 6 △ わかめ 0.2 △ みそ　だし	△ ぎゅうにゅう　551kcal ○ ごはん(げんりょう) **うどん** ○ うどん 100　△ あぶらあげ 7 □ にんじん 6　□ はくさい 20 □ ねぎ 5　□ しめじ 4 みりん 4.4　さけ 1.1 うすくちしょうゆ　こいくちしょうゆ だし **ほうれんそうのツナあえ** □ ほうれんそう 15　□ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 7.5　△ ツナ 8.5 ○ すりごま 0.6　○ さとう 0.45 す　こいくちしょうゆ **せとふうみふりかけ** ふりかけ 1ふくろ
19	20	21
△ ぎゅうにゅう　606kcal **さんしょくそぼろどん** ○ こめ 80g　△ とりひきにく 55 □ いんげん 20　□ しょうが 0.7 ○ さとう 2.7　さけ 2.2 ○ あぶら 0.3　△ いりたまご 35 こいくちしょうゆ **ほうれんそうのすましじる** □ ほうれんそう 15　□ えのきたけ 5 ○ ふ 2　みりん 0.8 うすくちしょうゆ　しお だし 	△ ぎゅうにゅう　619kcal ○ ごはん **ヤンニョムチキン** △ とりむねにく 2切　さけ 2.5 ○ かたくりこ 6　○ こむぎこ 3 ○ あげあぶら 6　さけ 3 ○ さとう 4　みず 1.2 しお　ケチャップ　くろこしょう コチュジャン　こいくちしょうゆ **かいそうサラダ** □ キャベツ 13　□ きゅうり 18 △ わかめ 0.9　○ さとう 0.55 ○ ごまあぶら 0.25　○ ごま 0.3 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ　す **ちゅうかスープ(はるさめ)** □ こまつな 10　△ ぶたにく 10 □ もやし 16　□ にんじん 8 ○ はるさめ 3.5　みず 100 ○ ごまあぶら 0.3　○ あぶら 0.2 ちゅうかスープ　とりガラスープ しお　うすくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう　559kcal ○ ごはん(げんりょう) **やきそば** ○ ちゅうかめん 75　△ ぶたにく 9.7 △ イカ 10　□ キャベツ 45 □ もやし 21　□ ピーマン 8 □ にんじん 10　○ あぶら 0.3 △ あおのり 0.05 こしょう **バンバンジーサラダ** △ ささみフレーク 8　□ きゅうり 15 □ にんじん 4　□ コーン 4 □ キャベツ 15　○ ごま 0.3 ○ ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング　こいくちしょうゆ 
22	23
△ ぎゅうにゅう　574kcal ○ ごはん **おこのみやき** □ キャベツ 75 △ きぬごしどうふ 22 △ やきちくわ 13　□ べにしょうが 1.6 ○ やまいもいりおこのみやきこ 13.3 △ あおのり 0.1　△ かつおぶし 1 とんかつソース **こぶくろマヨネーズ(たまごなし)** ○ エッグレスマヨネーズ **だいこんサラダ** □ だいこん 34　□ きゅうり 16.5 △ ツナ 5　○ さとう 1.65 ○ ごまあぶら 0.44　こしょう うすくちしょうゆ　す　しお **ワンタンスープ** △ にくいりワンタン 15 □ にんじん 5　□ こまつな 8 □ もやし 18　○ あぶら 0.2 とりガラスープ　ちゅうかスープ しお　こしょう	△ ぎゅうにゅう　571kcal ○ ごはん **やきぐりコロッケ** ○ やきぐりコロッケ 1こ ○ あげあぶら 4 **ごまずあえ** □ はくさい 32　△ わかめ 0.6 □ きゅうり 16　○ ごま 0.8 ○ さとう 0.7 こいくちしょうゆ　す **あつあげのみそしる** △ あつあげ 22　□ キャベツ 15 □ にんじん 5　□ ねぎ 3 みず 130 △ みそ　だし **うめぼし** □ うめぼし 1こ 県からいただいたものです。
26	27	28
△ ぎゅうにゅう　584kcal ○ ごはん **ホイコウロウ** △ ぶたにく 40　□ にんじん 10 △ あつあげ 25　□ キャベツ 65 □ ピーマン 6.5　□ しいたけ 5.5 □ ながねぎ 10　□ にんにく 0.7 ○ あぶら 0.3　さけ 1.8 ○ さとう 0.9　○ かたくりこ 1.2 トウバンジャン　テンメンジャン △ あかみそ　△ みそ こいくちしょうゆ　くろこしょう **ナムル** □ ほうれんそう 8　□ もやし 30 □ にんじん 6　○ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ　しお **やきぎょうざ** △ やきぎょうざ　1こ	△ ぎゅうにゅう　591kcal **チキンピラフ** ○ こめ 67g　○ むぎ 3.2 ○ あぶら 0.25　△ とりももにく 14 △ チキンウィンナー10 □ たまねぎ 30　□ にんじん 8 □ ピーマン 4　□ コーン 5 ○ あぶら 0.3 コンソメ　しお ウスターソース　こしょう **スコッチエッグ(ソースかけ)** △ スコッチエッグ 1こ　○ さとう 0.2 しろワイン 0.5 ケチャップ　とんかつソース **やさいスープ** △ ぶたにく 9.5　□ たまねぎ 20 □ にんじん 6　□ はくさい 15 □ こまつな 5　みず 100 ○ あぶら 0.2　ブイヨン　しお　こしょう	△ ぎゅうにゅう　558kcal ○ ごはん **カツオカツ(トマトみそダレ)** △ カツオカツ1こ　○ あげあぶら 5 □ トマト 5　○ さとう 2.3 みず 3.5 あかみそ **キャベツのゆかりあえ** □ キャベツ 25　□ もやし 22 ゆかり 0.8　○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ **こまつなのみそしる** □ こまつな 10　△ とうふ 20 □ にんじん 6　□ ねぎ 4 △ みそ　だし
29	30
△ ぎゅうにゅう　675kcal **カレーライス** ○ こめ 88g　○ むぎ 5 △ ぶたにく 20　□ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40　□ にんじん 15 □ にんにく 0.4　○ あぶら 0.3 みず 115 カレールウ ウスターソース　カレーこ **フルーツヨーグルト(かき)** □ はっさく 6　□ みかん 15 □ パイン 15 □ ひらたねなし22 △ ヨーグルト 20 フルーツ給食 	△ 牛乳　662kcal ○ ごはん **ハンバーグ(トマトソース)** △ ハンバーグ 1こ　□ たまねぎ 2 □ にんにく 0.01　□ トマト 15 ○ さとう 1 ケチャップ　○ あぶら 0.1 くろこしょう **イタリアンサラダ** □ キャベツ 20　□ もやし 16 □ コーン 5.5　□ にんじん 3.5 イタリアンドレッシング **かぼちゃのシチュー** △ ぶたにく 15　□ たまねぎ 66 □ にんじん 16　□ かぼちゃ 30 △ ぎゅうにゅう 20　○ あぶら 0.2 クリームシチュー　ブイヨン こしょう