

令和8年度		10月こんだてよていひょう				取手市立小学校
曜日 曜日の	こんだてめい 献立名	おち さいりょうめい 主な材料名			その他の材料 しょうみりょう 調味料など	エネルギー (Kcal) しよくえん 食塩
		おち 主にエネルギーのもとになる	おち からだ 主に体をつくるもとになる	おち からだしょうし ととの 主に体の調子を整える		
毎日	生乳		ぎゅうにゅう			(g)
1 木	ごはん 生揚げのうま煮 野菜の甘酢あえ	ごはん あぶら さとう でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ ししいたけ えだまめ しょうが はくさい にんじん きゅうり	しょうゆ さけ しょうゆ す	641 1.3
2 金	ちゃんぽんうどん (ソフトめん) (ちゃんぽんスープ) 大学芋 もやしと豆腐のサラダ (中華ドレッシング)	ソフトめん でんぶん あぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ		チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが きくらげ	しょうゆ しお こしょう とんこつラーメンスープ しょうゆ みりん す ちゅうかドレッシング	611 2.5
5 月	麦ごはん ポークカレー ハムとキャベツのサラダ (和風ドレッシング)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん	カレーウ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ わふうドレッシング	661 2.2
6 火	ごはん ハンバーグきのこソース 茎わかめの炒め煮 ごま汁	ごはん さとう でんぶん こんにゃく あぶら さとう ごま	★ハンバーグ くきわかめ さつまあげ あぶらあげ みそ	えのきだけ ししいたけ にんじん えだまめ ごぼう にんじん ねぎ だいこん ごまつな	しょうゆ さけ しょうゆ みりん さけ けずりぶし	674 2.1
7 水	米パン 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのガーリックソテー 野菜スープ シュアアイス	こめパン でんぶん こむぎこ あぶら あぶら あぶら	とりにく ベーコン ウィンナー ★シュアアイス (パニラ)	しょうが にんにく ブロッコリー にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	しょうゆ さけ しょうゆ ワイン しょうゆ しお こしょう がらスープ	697 2.4
8 木	ごはん ピリ辛肉じゃが わかめスープ	ごはん じゃがいも しらたき さとう ごま あぶら	ぶたにく みそ わかめ	にら にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ だけのこ ねぎ	しょうゆ さけ コチュジャン しょうゆ さけ しお がらスープ こしょう	621 2.2
9 金	ごはん 鮭のチーズ焼き にんじんの甘辛煮 なすのみそ汁	ごはん あぶら あぶら さとう	さけ チーズ あぶらあげ さつまあげ みそ	たまねぎ にんじん なす ほうれんそう たまねぎ	しお しょうゆ さけ みりん けずりぶし	639 2.3
13 火	麦ごはん タッカルビ チンゲンサイのスープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう はるさめ	とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ チンゲンサイ ねぎ ししいたけ しょうが	さけ コチュジャン しょうゆ こしょう しお こしょう しょうゆ がらスープ	594 1.6
14 水	ごはん イカのにんにく揚げ ねりこみ せんべい汁	ごはん でんぶん あぶら さつまいも でんぶん さとう こんにゃく さといも かやきせんべい あぶら	イカ きんときまめ あぶらあげ とりにく	にんにく ごぼう にんじん はくさい ほうれんそう まいたけ だいこん ねぎ	しょうゆ さけ みりん さけ みりん しお しょうゆ けずりぶし しお さけ しょうゆ あつけずり	694 2.1
15 木	ごはん ハッシュドポーク コールスロー (コールスロードレッシング)	ごはん さとう あぶら	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ にんにく キャベツ スイートコーン	ワイン ハヤシルウ トマトピューレ ケチャップ しお こしょう コールスロードレッシング	695 2.5
16 金	塩ラーメン (ソフト中華麺) (塩ラーメンスープ) 揚げ餃子 水菜と大根のじゃこサラダ (玉ねぎドレッシング)	ソフトちゅうかめん あぶら あぶら あぶら		しょうが にんにく はくさい たまねぎ にら にんじん きくらげ ★ぎょうざ ちりめんじゃこ	しお さけ がらスープ しおラーメンスープ たまねぎドレッシング	664 3.2
19 月	ごはん 香巻き 鶏と野菜のオイスターソース炒め もやしのスープ	ごはん あぶら でんぶん あぶら さとう あぶら	★はるまき とりにく ベーコン	しょうが にんじん エリンギ チンゲンサイ ねぎ キャベツ もやし たまねぎ ししいたけ しょうが	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう しょうゆ がらスープ	694 2.3
20 火	ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふきいも 豆乳みそ汁	ごはん あぶら じゃがいも こんにゃく	ぶたにく さといも あぶらあげ とうにゅう みそ	しょうが たまねぎ しめじ だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう	しょうゆ みりん さけ こしょう けずりぶし	664 1.7
21 水	ココア揚げパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)	ココアパン あぶら ★ミルメーク (ココア) マカロニ さとう	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー にんじん	トマトピューレ ケチャップ しお こしょう ローリエ イタリアンドレッシング	674 2.4
22 木	ごはん ほっけの塩焼き 秋の吹き寄せ煮 なめこ汁	ごはん さといも こんにゃく くり あぶら さとう	★ほっけいちやぼし とりにく もみじかまぼこ とうふ みそ		れんこん にんじん ごぼう ししいたけ なめこ だいこん ごまつな ねぎ けずりぶし	626 2.9
23 金	麦ごはん キーマカレー 切り干し大根のツナマヨサラダ	ごはん おおむぎ あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく だいす ひよこまめ ツナ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが トマト きりぼしだいこん きゅうり にんじん	カレー しょうゆ ウスターソース カレールウ こしょう しょうゆ	686 2.0
26 月	麦ごはん ビビンバ (肉みそ) (ナムル) ねぎ塩スープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう さとう あぶら あぶら	ぶたにく みそ とりにく なまあげ	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ きくらげ ねぎ	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン さけ みりん しょうゆ す さけ がらスープ しょうゆ さけ しお こしょう	637 2.3
27 火	ごはん 豚肉と大根のうま煮 みそ汁	ごはん あぶら こんにゃく さとう	ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう はくさい えのきだけ ごまつな	しょうゆ さけ みりん がらスープ けずりぶし	658 2.0
28 水	コッペパン フランクフルトケチャップソース キャベツのマリネ かぼちゃスープ	コッペパン あぶら さとう あぶら さとう あぶら バター こむぎこ	フランクフルト ハム とりにく ぎゅうにゅう クリーム	キャベツ えだまめ たまねぎ たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	ケチャップ ウスターソース しお す こしょう しお こしょう がらスープ	704 2.9
29 木	ごはん 白身魚の香味ソース ビーフン炒め かきたま中華スープ	ごはん でんぶん あぶら さとう ビーフン あぶら でんぶん	ホキ ぶたにく いとかまぼこ たまご とうふ	ねぎ しょうが たまねぎ ビーマン ほうれんそう たまねぎ しめじ	しょうゆ す トウバンジャン しお こしょう がらスープ しお こしょう さけ しょうゆ がらスープ	657 1.9
30 金	ツナのトマトスパゲティ ごぼうサラダ (ごまドレッシング) ハロウィンゼリー	スパゲティ あぶら さとう さとう ★ハロウィンカラーゼリー	ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト ごぼう にんじん きゅうり	ケチャップ しお バジルこ トマトピューレ す しょうゆ ごまドレッシング	621 2.1

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。

* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。

* 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量 (3・4年生)	10月の平均
エネルギー (kcal)	650	657
しよくえん (g)	20	22