

令和8年10月学校給食予定献立表

南あわじ市沼島学校給食センター

日 曜	献立名	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの 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	区 分	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	ごはん 牛乳 シュクメルリ もやしときゅうりのごまあえ オニオンスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	ごはん オリーブ油 ごま 砂糖	にんにく もやし きゅうり たまねぎ パセリ	小 中	618 735	26.5 28.8
2 金	ごはん 牛乳 さばしょうが煮 ほうれんそうごまあえ 豚汁	牛乳 さば ぶた肉	ごはん 砂糖 ごま	しょうが ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	小 中	674 796	32.5 35.9
5 月	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー 春雨サラダ	牛乳 とり肉 ふんにゅう	むぎ ごはん じゃがいも マロニー 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり もやし とうもろこし	小 中	642 743	20.6 23.3
6 火	ごはん 牛乳 チキンカツ ブロッコリーのおかかあえ みそ汁	牛乳 とり肉 卵 かつおぶし 豆腐 油あげ わかめ	ごはん 米油 じゃがいも	ブロッコリー	小 中	623 743	31.3 34.5
7 水	ごはん 牛乳 含め煮 白菜のみそ汁 柿	牛乳 こうや豆腐 ちくわ 豆腐 油あげ	ごはん 砂糖 じゃがいも	こんにゃく はくさい にんじん ねぎ かき	小 中	637 789	25.3 29.9
8 木	ごはん 牛乳 鯛の香草パン粉焼き こんにゃくサラダ 卵スープ	牛乳 たい 豆腐 とり肉 卵	ごはん オリーブ油 ドレッシング	パセリ バジル こんにゃく キャベツ にんじん とうもろこし もやし たまねぎ チンゲンサイ	小 中	664 816	33.3 39.5
9 金	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め 中華風コーンスープ	牛乳 生あげ ぶたひき肉 卵	ごはん 米油	もやし にんじん なら ねぎ とうもろこし たまねぎ しいたけ	小 中	614 764	26.1 30.9
13 火	ごはん 牛乳 ひじき五目煮 大根みそ汁	牛乳 ひじき 大豆 油あげ さつまあげ とりひき肉 豆腐	ごはん 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	小 中	572 714	23.9 28.3
14 水	きなこパン 牛乳 ミートスパゲティ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 きなこ 牛・豚ひき肉	バターロール 砂糖 米油 スパゲティ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし りんご	小 中	717 975	27.0 35.4
19 月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 白菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	ごはん	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが はくさい にんじん とうもろこし グリンピース	小 中	585 730	29.8 35.4
20 火	ごはん 牛乳 魚の南ばん漬 キャベツのごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 メルルーサ 豆腐 油あげ	ごはん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ねぎ	小 中	592 715	27.7 30.8
21 水	ごはん 牛乳 鶏肉の甘辛焼き ポテトサラダ かきたま汁	牛乳 とり肉 卵 豆腐	ごはん 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも マヨネーズ	にんにく きゅうり にんじん パセリ ねぎ	小 中	621 756	28.9 32.0
22 木	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 海藻サラダ キャベツとベーコンのスープ	牛乳 牛・豚ひき肉 豆腐 卵 わかめ ベーコン かにかまぼこ	ごはん パン 米油	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ	小 中	684 849	28.9 34.3
23 金	ゆかりごはん 牛乳 しょうゆラーメン キュウリのツナマヨあえ	牛乳 なんと ぶた肉 ツナ	ごはん ちゅうかめん ごま油 マヨネーズ	しそ もやし にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり	小 中	630 700	26.3 29.1
26 月	ごはん 牛乳 グラタン コーンサラダ わかめと卵のスープ	牛乳 とり肉 チーズ チキンハム 卵 わかめ 豆腐	ごはん マカロニ 米油 ごま	ほうれんそう たまねぎ ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	小 中	599 746	28.1 33.3
27 火	ごはん 牛乳 さけのムニエル ごぼうサラダ さつま汁	牛乳 さけ ぶた肉	ごはん 米油 ごま マヨネーズ さつまいも	レモン ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ こんにゃく ねぎ	小 中	623 756	29.8 32.7
28 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル	牛乳 豆腐 ぶたひき肉	ごはん 砂糖 ごま油 ごま	しいたけ はくさい ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ	小 中	601 749	24.9 29.5
29 木	ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き たぬき汁	牛乳 とり肉 さつまあげ 油あげ	ごはん ごま油	キャベツ たまねぎ なら にんじん にんにく しょうが こんにゃく えのきたけ ねぎ ごぼう	小 中	572 714	27.9 33.1
30 金	ごはん 牛乳 かぼちゃクロquette ポイルキャベツ コンソメスープ	牛乳 牛・豚ひき肉 卵 ベーコン	ごはん じゃがいも パン 米油 砂糖 マカロニ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	小 中	741 861	25.0 27.4

☆材料等の都合で献立変更することがあります。