



令和8年10月分学校給食予定献立表

南あわじ市学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用材料名			区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					骨や血や肉をつくるもの	力や熱となるもの	体の調子をととのえるもの			
1	木	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き もやしときゅうりのごまあえ 小松菜のみそ汁	牛乳 ぶたにく さつまあげ	ごはん ごま さとう じゃがいも	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ こまつな にんじん	小 中	618 763	27.4 30.6
2	金	麦ごはん	牛乳	カレーシチュー 和風サラダ	牛乳 ぎゅうにく だっしふんにゅう チーズ わかめ	ごはん むぎ じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり もやし	小 中	661 845	19.7 23.7
5	月	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ キャベツ和風あえ のっぺい汁	牛乳 ハンバーグ あつあげ ちくわ	ごはん さとう	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	小 中	603 745	22.8 25.8
6	火	ごはん	牛乳	えびのチリソース炒め パンパンジーサラダ みそ汁	牛乳 えび むしやさみ あぶらあげ なると とうふ	ごはん しょうぶつ油 さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん ねぎ	小 中	645 823	31.7 37.9
7	水	ごはん	牛乳	BBQ チキン だいこんサラダ ワントンスープ	牛乳 とりにく まぐろ ぶたにく なると	ごはん さとう ごま タンメン マロニー	たまねぎ りんご にんにく だいこん キャベツ とうもろこし きゅうり しょうが にんじん チンゲンサイ もやし しいたけ	小 中	572 738	29.6 35.6
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 とうふ とりにく たまご	ごはん ドレッシング	パセリ 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	625 771	31.8 35.7
9	金	わかめ ごはん	牛乳	みそラーメン 切り干し大根と小松菜の ごまあえ	わかめ 牛乳 ぶたひきにく まぐろ	ごはん ちゅうかめん さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ きりぼしだいこん こまつな	小 中	611 763	23.9 28.3
13	火	ごはん	牛乳	フライドチキン おひたし なめこ汁	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん しょうぶつ油 ごま さとう	ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ だいこん はくさい ねぎ	小 中	632 775	30.1 33.4
14	水	ごはん	牛乳	さんまのみぞれ煮 クランチ大豆のサラダ 豚汁	牛乳 さんま だいす ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう さつまいも	キャベツ もやし にんじん ねぎ だいこん	小 中	609 759	26.5 30.0
15	木	ごはん	牛乳	ベーコンポテト ドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 ベーコン チーズ とうふ ぶたにく	ごはん じゃがいも マヨネーズ さとう	パセリ キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ	小 中	626 767	23.7 27.0
16	金	ごはん	牛乳	すきやき風煮 もやしとハムのナムル 柿	牛乳 ぎゅうにく チキンハム	ごはん ふ じゃがいも さとう ごま	はくさい たまねぎ ねぎ こんにゃく もやし きゅうり にんじん かき	小 中	593 754	20.1 24.0
19	月	ごはん	牛乳	鶏肉のピリ辛焼き スパゲティサラダ にらと卵汁	牛乳 とりにく まぐろ たまご のり	ごはん さとう ごま スパゲティ マヨネーズ	にんにく きゅうり にんじん にら	小 中	633 800	31.1 37.3
20	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ スイートポテト or ぶどうゼリー	牛乳 とうふ とりひきにく	ごはん さとう マロニー スイートポテト or ゼリー	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり もやし とうもろこし	小 中	618 784	22.7 27.2
21	水	ごはん	牛乳	魚南蛮漬け チンゲン菜の中華あえ さつまいもと青ねぎのみそ汁	牛乳 メルルーサ ポークハム	ごはん さとう しょうぶつ油 さつまいも	たまねぎ ビーマン チンゲンサイ キャベツ もやし とうもろこし ねぎ にんじん えのきたけ	小 中	626 770	25.8 28.7
22	木	減量パン	牛乳	皿うどん ミックスフルーツ ブルーベリージャム	牛乳 ぶたにく いか えび かまぼこ	パン さらうどん さとう ジャム	にんじん たまねぎ もやし たけのこ はくさい ほうれんそう なつみかん おうとう パインアップル りんご ナタデココ	小 中	688 862	28.7 34.8
23	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス ポテトサラダ	牛乳 ぎゅうにく	ごはん じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり	小 中	629 796	21.2 25.4
26	月	ごはん	牛乳	ポークビーンズ 野菜の中華あえ ふりかけ (いろいりやさしい)	牛乳 だいす ぶたにく チーズ かつおぶし	ごはん じゃがいも さとうアーモンド	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし きゅうり あおな あかしん かぼちゃ	小 中	590 758	25.1 30.1
27	火	きのこ ごはん	牛乳	五目うどん ツナマヨごぼうサラダ	牛乳 なると とりにく まぐろ	ごはん うどん さとう ごま マヨネーズ	しめじ にんじん まいたけ しいたけ だいこん はくさい ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	小 中	594 734	21.0 24.8
28	水	ごはん	牛乳	さわらのねぎソース 小松菜のしらすあえ みそ汁	牛乳 さわら ちりめん あぶらあげ なると	ごはん さとう ごま じゃがいも ふ	ねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん	小 中	586 732	29.5 32.9
29	木	ちらし ごはん	牛乳	手巻きずし 沢煮椀	牛乳 のり まぐろ いか チキンウィンナー ぶたにく	ごはん マヨネーズ	にんじん しいたけ たけのこ れんこん キャベツ きゅうり えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	小 中	616 772	27.2 31.2
30	金	ごはん	牛乳	カボチャひき肉フライ 健康サラダ 中華スープ	牛乳 ぶたにく ひじき まぐろ	ごはん しょうぶつ油 さとう ごま マロニー	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし りんご しょうが はくさい にら もやし	小 中	635 782	19.1 22.4

※都合で、献立を変更する場合があります。

※紙面の都合上、主な食材のみ記載しております。詳細については、各学校園へお問い合わせください。

～セレクト給食～

10月20日(火)は、デザートの特選給食の日です。

今回は「スイートポテト」か「ぶどうゼリー」、どちらにするか前もってアンケートをとりますので、よく考えて選んでください。