

令和 8年 10月



給食献立表



月	火	水	木	金	土	日
			1日	2日	3日	4日
			焼うどん 酢の物 煮びたし 200kcal 20kcal 44kcal	ごはん 肉じゃが ひじき煮 みそ汁 (小松菜) 223kcal 33kcal 30kcal	ごはん 唐揚げ 中華サラダ 中華スープ 210kcal 25kcal 35kcal	休日
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
ごはん どぼろ丼の具 野菜の胡麻和え みそ汁 (ワカメ) 169kcal 35kcal 35kcal	ごはん メンチカツ きゅうりとツナサラダ コンソメスープ 254kcal 25kcal 35kcal	ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁 (大根) 174kcal 35kcal 35kcal	ナポリタン コロッケ コンソメスープ 429kcal 98kcal 35kcal	ごはん 鶏のケチャップ炒め コールスロー みそ汁 (厚揚げ) 110kcal 45kcal 62kcal	ごはん 白身魚フライ ポテトサラダ みそ汁 (小松菜) 220kcal 32kcal 35kcal	休日
12日 休日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
ごはん 鶏肉と野菜の 生姜焼き ひじきの煮物 みそ汁 (玉ねぎ) 258kcal 33kcal 45kcal	ごはん 豆腐チャンフルー 酢の物 みそ汁 (キャベツ) 206kcal 20kcal 47kcal	ごはん 鶏の南蛮漬け きんぴらごぼう すまし汁 110kcal 57kcal 23kcal	ごはん 鶏じゃが照り焼き 酢の物 みそ汁 (薄揚げ) 236kcal 20kcal 62kcal	ごはん コロッケ 野菜の胡麻和え コンソメスープ 98kcal 41kcal 35kcal	ちゃんぽん 揚げ餃子 もやしのナムル 271kcal 88kcal 35kcal	休日
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
わかめご飯 あんかけ豆腐 和風サラダ すまし汁 120kcal 35kcal 23kcal	ごはん 酢どり 中華サラダ 中華スープ 184kcal 25kcal 35kcal	焼きそば 酢の物 イモ天 みそ汁 (厚揚げ) 208kcal 20kcal 74kcal 62kcal	ごはん シチュー 野菜のおかか和え ちくわの磯辺揚げ 146kcal 20kcal 70kcal	ごはん 魚フライ マカロニサラダ コンソメスープ 220kcal 70kcal 35kcal	ごはん チキンチキンごぼう コールスロー みそ汁 (玉ねぎ) 329kcal 45kcal 45kcal	休日
26日	27日	28日	29日	30日	31日	休日
ごはん 鶏マヨ 春雨サラダ わかめスープ 160kcal 50kcal 10kcal	ミートスパゲティ キャベツサラダ コンソメスープ 265kcal 35kcal 35kcal	ごはん 中華丼の具 ちくわの磯辺揚げ もやしのナムル 93kcal 70kcal 35kcal	ごはん 鶏肉の胡麻みそ炒め きんぴら野菜 みそ汁 317kcal 57kcal 45kcal	ごはん あんかけギョーザ 酢の物 すまし汁 81kcal 20kcal 23kcal	ハロウィンカレー かぼちゃサラダ チキンナゲット デザート 158kcal 70kcal 100kcal	休日

※ごはんのカロリーは、小学生未満児168kCal、以上児234kCalになります。