

令和8年

10月 給食だより



※今月の栄養価平均（ ）は基準値
エネルギー たんぱく質 脂 質
小学生 669 kcal(650) 27.8 g (21.1～32.5) 21.6 g (14.4～21.6)
中学生 842 kcal(830) 35.7 g (26.9～41.5) 27.1 g (18.4～27.6)

牛乳（主に体をつくるもと）は、毎日つきます

日 曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	アレルギー食品
1 (木)	スパカツ ・スパゲティ ・ミートソース ・ヒレカツ ミルメークムース(いちご) とんかつの日	スパゲティ 油			小麦
		油 砂糖	豚肉	玉葱 人参 トマト	小麦
		パン粉 小麦粉 油	豚肉 卵		卵 小麦
		砂糖	牛乳	いちご果汁	乳
2 (金)	ごはん 水餃子スープ シャージャン豆腐 ナムル 豆腐の日	米			
		小麦 ごま油	鶏肉 豚肉	玉葱 人参 青梗菜 長葱 キャベツ 生姜	小麦
		砂糖 ごま油 澱粉	厚揚げ 豚肉 味噌	人参 玉葱 筍 にんにく 生姜	小麦
		ごま油 砂糖		もやし 人参 ほうれん草 にんにく	
5 (月)	バターライス ほうれん草とベーコンのスープ レモンペッパーチキン ブロッコリーサラダ レモンの日	米 バター			乳
			ベーコン	ほうれん草 人参 玉葱 えのき	
			鶏肉	レモン	乳 小麦
		マヨネーズ ごま	ツナ	ブロッコリー 玉葱 人参	卵 ツナ
6 (火)	肉ごぼううどん いなりずし(1～4年1個、5年生以上、先生2個)	うどん 砂糖 油	豚肉 竹輪	ごぼう 玉葱 人参 長葱	小麦 魚肉 かつお(だし)
		米 砂糖	油揚げ		小麦
7 (水)	ごはん ユッケジャンスープ えびの揚げしゅうまい(小2個 中高3個) チョレギサラダ マナーの日	米			
		ごま ごま油 砂糖	豚肉 卵	人参 長葱 もやし にんにく	卵 小麦 鯖 魚介類
		小麦粉 パン粉 砂糖	えび 白身魚	玉葱	小麦 えび 白身魚 魚介エキス
		ドレッシング 油	ベーコン 大豆	ほうれん草 人参 キャベツ	小麦
8 (木)	ロールパン 野菜のクリームスープ ミートローフ フルーツのシャインマスカットゼリーあえ	パン			乳 卵 小麦
		さつまいも バター 小麦粉	鶏肉 牛乳	玉葱 人参 白菜 コーン	乳 小麦
		パン粉 バター 砂糖	豚肉 卵 豆腐	玉葱 生姜	乳 卵 小麦
		砂糖		みかん バイン シャインマスカット果汁	
9 (金)	麦ごはん キーマカレー トマトと卵のスープ ポケモンチーズ 飲むヨーグルト(ブルーベリー) ※牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付きます 目の愛護デー(10日)	米 麦			
		砂糖 小麦粉 油	豚肉 大豆	玉葱 ビーマン コーン 人参 にんにく 生姜	小麦
		澱粉 オリーブ油	卵 鶏肉	トマト ほうれん草 長葱	卵
			チーズ		乳
			乳	ブルーベリー果汁	乳
13 (火)	ごはん すきやき風煮 さつまいもの天ぷら ほうれん草のごまあえ さつまいもの日・和食の日	米			
		砂糖 油	豚肉 豆腐	白滝 玉葱 白菜 人参	
		さつまいも 小麦 澱粉			小麦
		砂糖 ごま	油揚げ	ほうれん草 人参	かつおエキス 魚介類
14 (水)	ツナピラフ ミネストローネ キッシュ	米 油	ツナ	玉葱 人参 ビーマン	ツナ
		じゃが芋 バター	鶏肉	人参 玉葱 コーン にんにく トマト	乳
		油 砂糖	ハム 卵 牛乳 生クリーム チーズ	玉葱 ほうれん草 パプリカ	乳 卵
15 (木)	きのこごはん キムチ汁 ポテトのチーズ焼き きのこの日	米 砂糖	鶏肉 油揚げ	しめじ 舞茸 人参	
		ごま油	豚肉 豆腐 味噌	人参 えのき 長葱 キャベツ 大根	小麦 えびエキス 魚介類 かつお・いりこエキス
		じゃが芋 マヨネーズ	ツナ チーズ	玉葱	ツナ 乳 卵
16 (金)	ごはん 味噌汁 鱈フライの野菜あんかけ 海苔あえ 新メニュー	米			
		じゃが芋	味噌	玉葱	かつお節(だし)
		パン粉 砂糖 ごま油 澱粉 油	鱈	人参 玉葱 ビーマン パプリカ 椎茸	鱈 小麦 かつおエキス
		ごま 砂糖	海苔 かつお節	白菜 ほうれん草	かつお節 かつおエキス
19 (月)	ごはん かぼちゃ団子汁 厚焼き卵 鹿肉のしぐれ煮 白糠食材の日	米			
			鶏肉	かぼちゃ 大根 人参 長葱	かつお節(だし)
		砂糖 油	卵 豆腐		卵 かつお節(だし)
20 (火)	ごはん わかめスープ チーズダッカルビ きゅうりの中華和え	米			
		ごま	豚肉 わかめ	人参 白菜 長葱	魚介類
		さつまいも ごま油 砂糖	鶏肉 チーズ	キャベツ 玉葱 長葱 生姜 にんにく	乳 小麦 魚介類
		ドレッシング	鶏肉	きゅうり えのき 人参	
21 (水)	肉味噌丼 味噌汁 はんぺんフライ	米 砂糖 油 ごま油 澱粉	豚肉 大豆 味噌	筍 エリンギ もやし 生姜 にんにく 長葱	
			厚揚げ 味噌	玉葱 小松菜	煮干し(だし)
		パン粉	魚肉 卵		卵 小麦 魚肉
22 (木)	ロールパン チキンスープ 野菜のミートソース焼き コールスローサラダ 黒豆きなこクリーム	パン			乳 卵 小麦
			鶏肉	人参 長葱 白菜	
		砂糖 油	豚肉 チーズ	かぼちゃ 玉葱 スッキーニ なす ビーマン	乳 小麦 なす
		ドレッシング		キャベツ 玉葱 人参 きゅうり コーン	
23 (金)	ごはん ほたてカレー 柿 ふるさと納税返礼品給食	米			
		じゃが芋 油	ほたて	玉葱 人参 にんにく	小麦 ほたて
				柿	
26 (月)	ひき肉ごはん 味噌汁 お好み焼き	米 砂糖 油 ごま	豚肉	人参 もやし にんにく	
			豆腐 味噌	舞茸 長葱	かつお節(だし)
		小麦粉 油 マヨネーズ 長芋	豚肉 いか 卵 豆腐 かつお節	キャベツ	卵 小麦 いか かつお節 かつおエキス 長芋
27 (火)	塩野菜ラーメン いももち マナーの日	ラーメン ごま油	豚肉	もやし 長葱 人参 キャベツ 生姜 玉葱 しなちく コーン	小麦
		じゃが芋 澱粉 砂糖 油			
28 (水)	親子丼 味噌汁 白菜のひき肉あん	米 砂糖 油	鶏肉 卵	玉葱 人参	卵 かつお節(だし)
			厚揚げ 味噌	大根 しめじ	かつお節(だし)
		砂糖 澱粉	豚肉 さつま揚げ	白菜 玉葱 もやし 生姜	魚肉
29 (木)	チキンドリア ・ケチャップライス ・ドリアの具 白菜スープ ラフランスゼリー ドリアの日				
		米		コーン 人参 ビーマン	
		小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	玉葱 パセリ	乳 小麦
		春雨	ベーコン	白菜 人参 長葱	
30 (金)	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎソース いかサラダ 新メニュー	砂糖		ラフランス果汁	
		米			
			油揚げ 味噌	切干大根 舞茸	かつお節(だし)
		砂糖 ごま油	豚肉	長葱 生姜 にんにく	
		ごま マヨネーズ 砂糖	いか 味噌	キャベツ きゅうり コーン	いか 卵

※物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※19日は白糠食材の日です。えぞ鹿ファクトリーさんの鹿肉と、白糠町産のごぼうを使ったしぐれ煮です。

※今月からふるさと納税返礼品を使った給食が始まります！第一弾は、ふるさと納税でも人気の「ほたて」を使ったカレーです。お楽しみに！

※今月の白糠町産野菜・・・人参、玉葱、じゃが芋、長芋、白菜、長葱、キャベツ、ごぼう、ピーマン、かぼちゃ、トマト、パプリカ