

令和8年度10月 献立予定表

門川町学校給食センター

日付	○主食 ●主菜 ★副菜 ★その他 ◎（主食主菜兼用）	ざいりょう			ちょうみりょう	小学校	中学校
		エネルギーになる （き）	からだをつくる （あか）	からだのちょうしをととのえる （みどり）		エネルギー基準	
						650	830
						たんぱく質基準	
						21～32	27～41
1 /木	○げんりょうコッペパン / ◎タンタンビーフン ★パンパンジー ★ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら ビーフン ごま	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	だけのこ ちんげんさい しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし	みりん ガラスープ うすくちしょうゆ トウバンジャン ごまドレッシング	613	723
2 /金	◎このはどん / ★しおこうじのサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご かにかまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん だいこん もやし コーン	にぼし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しおこうじ す	602	720
5 /月	○むぎごはん / ●キムチーズにくじゃが ★やさいのごますあえ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく チーズ とりにく ぎゅうにゅう	あおまめ こんにゃく はくさいキムチ たまねぎ にんじん きゅうり もやし	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す	640	768
6 /火	○こめこパン / ●ポークビーンズ ★やさいのレモンあえ ★ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいす ツナ ぎゅうにゅう	トマト にんにく たまねぎ あおまめ にんじん キャベツ カリフラワー レモン	ケチャップ ウスターソース しお す こしょう	666	778
7 /水	○むぎごはん / ●さんまのみそれに★そえやさい ★とうにゅうみそしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ	さんま とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	だいこん ブロッコリー にんじん しいたけ しめじ ねぎ	こいくちしょうゆ みりん しお マヨネーズ にぼし	597	715
8 /木	◎キーマカレードッグ / ★こまつなのスープ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく だいす チーズ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	トマト りんご にんにく たまねぎ ズッキーニ あか・きピーマン にんじん えのき コーン こまつな	ケチャップ カレーこ チャツネ ウスターソース ブイヨン しお ガラスープ うすくちしょうゆ こしょう	610	712
9 /金	◎チキンライス / ★ビタミンAスープ ★ブルーベリーゼリー ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ パター パンこ かたくりこ さとう じゃがいも ゼリー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	コーン グリンピース たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ	ケチャップ しお こしょう ブイヨン うすくちしょうゆ	607	716
13 /火	○ミルクパン / ●にくだんごのすぶたふう ★マロニースープ ★ぎゅうにゅう	パン かたくりこ パンこ さとう あぶら マロニー	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	さやいんげん きくらげ だけのこ しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	す ケチャップ しお うすくちしょうゆ ガラスープ こしょう	625	729
14 /水	○むぎごはん / ●あきやさいのもの ★かんでんいりすのもの ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう ごま ごまあぶら	とりにく あつあげ かんでん ぎゅうにゅう	しめじ さやいんげん こんにゃく ごぼう にんじん ブロッコリー ほうれんそう	みりん さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す しお	594	711
15 /木	○コッペパン / ●やさいのクリームスープ ★フルーツあんぱん ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さつまいも ゼリー	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん みかん	しお こしょう ガラスープ ホワイトルウ	602	702
16 /金	○むぎごはん / ●まぐろのたつたあげふう ★ゆかりあえ ★わかめのみそしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら	まぐろ あぶらあげ みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり もやし ゆかり にんじん だいこん えのき かぼちゃ	さけ こいくちしょうゆ みりん しおこうじ す にぼし	591	707
19 /月	◎キムタクどん / ★えびボールスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま パンこ かたくりこ マロニー	ぶたにく のり えびボール とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく こんにゃく はくさいキムチ たくあん にら たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こいくちしょうゆ さけ ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	615	737
20 /火	○コッペパン / ●とりとやさいのチャウダー ★ミックスビーンズサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こめこ	とりにく とうにゅう だいす いんげんまめ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ きゅうり かぼちゃ	しお こしょう ブイヨン マヨネーズ	628	733
21 /水	○むぎごはん / ●ホイコーロー ★ワンタンスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ワンタン	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ だけのこ あか・き・みどりピーマン にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン こまつな	デンメンジャン トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ オイスターソース ガラスープ こしょう うすくちしょうゆ	613	734
22 /木	○コッペパン / ●ひゅうがどりコロッケ ★そえサラダ ★やさいスープ ★ぎゅうにゅう	パン じゃがいも パンこ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら スパゲティ	とりにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり しめじ コーン こまつな	しお こしょう マヨネーズ ブイヨン うすくちしょうゆ	622	705
23 /金	○むぎごはん / ●マーボーはるさめ ★ナムル ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ はるさめ かたくりこ さとう ごまあぶら	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ しいたけ にら にんじん ほうれんそう きゅうり もやし	こいくちしょうゆ しお さけ トウバンジャン ガラスープ オイスターソース うすくちしょうゆ す	623	747
26 /月	○わかめごはん / ●ごもくきんぴら ★なめこじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	あおまめ れんこん ごぼう こんにゃく にんじん なめこ ねぎ	しお みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ にぼし	622	746
27 /火	○こくとうパン / ●まめまめポトフ ★オレンジサラダ ★ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう	だいす とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり みかん	うすくちしょうゆ ブイヨン ガラスープ しお こしょう す	603	697
28 /水	○むぎごはん / ●さかなのちゃんちゃんやき ★みぞれじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん こまつな	こいくちしょうゆ こしょう さけ みりん しお にぼし うすくちしょうゆ	627	751
29 /木	○げんりょうコッペパン / ◎きのこスパゲティ ★スタミナサラダ ★ぎゅうにゅう	パン スパゲティ あぶら さとう	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	マッシュルーム にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ ブロッコリー コーン カリフラワー	うすくちしょうゆ しお こしょう す ガーリックパウダー	602	708
30 /金	○むぎごはん / ●トマトオムレツ★そえやさい ★パンブキンポタージュ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら かたくりこ バター マカロニ	たまご とりにく ベーコン とうにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ にんじん しめじ パセリ	ケチャップ あおじそドレッシング しろワイン ガラスープ しお こしょう ポタージュ	661	803

※10月16日（金）・19日（月）は、小学校は振替休業日のため給食はありません。

※10月30日（金）は、門川小は遠足のため給食はありません。