



10月 予定献立表



今月の給食目標：好き嫌いしないで食べよう

令和8年度射水市立中太閤山小学校

日	曜日	こんだてめい		しょくひんめい				
		特別献立 しゅしよく	しゅさい ふくさい するもの／にもの デザートなど	おもに体をつくるものになる原の食品		おもに体の調子を整えるものになる緑の食品		
				たんぱくしつ 1ぐん	むぎしつ 2ぐん	ビタミン・むぎしつ 3ぐん・4ぐん	たんずいかぶつ 5ぐん	
				魚・肉・卵 豆・豆腐類	牛乳・乳製品 小魚・海苔	色のこい野菜、その他の野菜、きのこ、果物	米、パン、めん いも、さとう	しつ 6ぐん
1	木	しよくパン◎	ハンバーグ キャベツとブロッコリーのサラダ とうにゅうスープO スライスチーズ◎	ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅうO	ぎゅうにゅう◎ チーズ◎	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい しめじ	しよくパン◎ さとう	あぶら
2	金	ごはん	エビシュウマイ※■2こ くきわかめのサラダ やさいうーめん きょほう◆2つぷ	エビ※ タラ■ ぶたにく	ぎゅうにゅう◎ くきわかめ	きゅうり もやし しょうが ねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ コーン きょほう◆	ごはん さとう シュウマイのかわ ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら ごま
5	月	ごはん	あかうおのたれがけ■ おひたし ワンタンスープ	あかうお■ ぶたにく	ぎゅうにゅう◎	しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ もやし ねぎ	ごはん でんぶん ワンタンのかわ さとう	あぶら
6	火	コッペパン◎	とりにくのマスタードやき◆ はなやさいうーサラダ ポトフ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう◎	ブロッコリー カリフラワー あかパブリカ たまねぎ にんじん コーン	コッペパン◎ じゃがいも さとう ファルファール	あぶら
7	水	ごはん (ビビンバどん)	やきにく(ビビンバどん) ナムル(ビビンバどん) トックスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう◎	にんにく しょうが たけのこ はくさい こんにゃく にら だいこん ほうれんそう ほししいたけ もやし にんじん ねぎ	ごはん さとう トック	あぶら ごまあぶら ごま
8	木	しよくパン◎	しろみざかなフライ■ しめじのサラダ たまごとトマトのスープ★ メーブルジャム	たら■ とうふ ベーコン たまご★	ぎゅうにゅう◎	しめじ キャベツ ほうれんそう たまねぎ コーン にんじん トマト	しよくパン◎ さとう パンこ でんぶん メーブルジャム	あぶら たまごなしマヨネーズ
9	金	目の愛護デー献立 ごはん	イワシのうめに■ コーンあえ すきやきふう ブルーベリーゼリー◆	イワシ■ ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう◎	こまつな もやし コーン にんじん はくさい こんにゃく たけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう すきやきふ ブルーベリーゼリー◆	
12	月	スポーツの日						
13	火	ごはん	はるまき もずくチャプチェ かきたまスープ★	ぶたにく とりにく たまご★	ぎゅうにゅう◎ もずく	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん コーン ピーマン ほししいたけ たけのこ ねぎ	ごはん さとう はるまきのかわ はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら
14	水	ごはん	サバのしおやき■ カレーきんぴら にくじゃが	サバ■ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう◎	ごぼう あかパブリカ コーン さやいんげん にんじん たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま
15	木	なかよし遠足 給食なし						
16	金	振替休業日						
19	月	だいすミートの そぼろごはん	たまごやき★ はりはりあえ とうふのみそしる スイートポテト	だいす とりにく たまご★ みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう◎	にんじん こまつな キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ えのきだけ しょうが ねぎ えだまめ	ごはん さとう スイートポテト	あぶら
20	火	コッペパン◎	アジのマリネ■ ボイルやさいうー ミネストローネ	アジ■ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう◎	たまねぎ あかパブリカ にんじん ブロッコリー にんにく トマト	コッペパン◎ さつまいも さとう マカロニ	あぶら
21	水	ごはん	とりにくとだいすのあげがらめ ゆかりあえ もずくのおつゆ	とりにく だいす あつあげ	ぎゅうにゅう◎ もずく	もやし キャベツ しそ にんじん はくさい ねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら
22	木	コッペパン◎	ボークチャップ コーンポテト ABCスープ ラフランスヨーグルト◎◆	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう◎ ヨーグルト◎◆	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン キャベツ しめじ	コッペパン◎ さとう マカロニ でんぶん じゃがいも	あぶら
23	金	むぎごはん	きびなごのかりかりフライ■●2び グリーンサラダ ボークカレー	きびなご■● ぶたにく	ぎゅうにゅう◎	キャベツ きゅうり みずな にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら
26	月	セレクト給食(おかず) ごはん	とりにくのからあげ/あげギョウザ2こ ちゅうかあえ キムチじる	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう◎	にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい にら	ごはん さとう でんぶん ギョウザのかわ	あぶら ごまあぶら ごま
27	火	ごはん	あつあげのごまだれがけ こんぶあえ ぶたじる りんご◆	あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう◎ こんぶ	こまつな キャベツ だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ りんご◆	ごはん さとう さつまいも	
28	水	ごはん	いかとうやどうふのチリソースがらめ※ ごまひたし とうがんじる	いか※ こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう◎	もやし にんじん きゅうり とうがん たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ	ごはん さとう でんぶん ごま	あぶら
29	木	コッペパン◎	サーモンフライ■ ごぼうサラダ カレースープ	サーモン■ ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう◎	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	コッペパン◎ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら たまごなしマヨネーズ ごま
30	金	ハロウィン献立 ピラフ◎	オムレツ★ フレンチサラダ◆ パンプキンとうにゅうポタージュO ハロウィンデザートO	ベーコン たまご★ とりにく しろいんげんまめ とうにゅうO	ぎゅうにゅう◎	にんじん コーン しめじ たまねぎ キャベツ ブロッコリー かぼちゃ えだまめ	ごはん さとう こめこ ハロウィンデザートO	バター◎ フレンチドレッシング◆

食物アレルギーの対応について

次の食品が含まれている場合には、献立名の横に印を付けました。参考にしてください。

卵・卵製品・・・★

牛乳・乳製品・・・◎

エビ・カニ・イカ・・・※

魚類・・・■

魚卵・・・●

くだもの・・・◆

豆乳・・・○

(注1) 調味料・油・出汁には印をつけていません。

献立は、都合により変更する場合があります。

10月26日(月)の給食では、給食委員会
企画「セレクト給食(おかず)」を
実施します。鶏肉のから揚げまたは、
揚げギョウザを食べます。