

令和8年度 10月献立表 普通食

日	曜日	メニュー	3時のおやつ	あか (体をつくるもとになるもの)	みどり (体の調子を整えるもの)	きいろ (エネルギーのもとになるもの)	その他
1	木	食パン、ひなご、スマイルゼリー 和風スパゲティ コロコロスープ	オレンジゼリー、牛乳	かたくちいわし ベーコン 牛乳	しめじ、たまねぎ、人参 ねぎ、グリーンピース みかん、オレンジジュース	食パン、スパゲティ バター、油、じゃがいも 砂糖、ごま	醤油、コンソメ、塩 酒、コショウ ゼラチン
2	金	ご飯 とんかつ、付け合わせ ミネストローネ	フルーチェ、牛乳	豚ヒレ、ベーコン 牛乳	キャベツ、たまねぎ、しめじ ホールトマト、トマトピューレ グリーンピース	米、薄力粉、てんぷら粉 パン粉、油 砂糖、マカロニ	塩、コショウ、ケチャップ とんかつソース、コンソメ 和風ドレッシング、フルーチェ
3	土	サンドイッチ ゼリー	お菓子	卵、ハム	コーンスープ	食パン、マヨネーズ	ブチゼリー
5	月	秋野菜カレー キャベツとツナのごま和え ストロベリーゼリー	お菓子、牛乳	合挽ミンチ シーチキン 牛乳	エリンギ、まいたけ、しめじ たまねぎ、人参 キャベツ	米、さつまいも 油、砂糖、白ごま	カレールウ コンソメ、醤油 ゼリーの素
6	火	ご飯 鶏ちゃん焼き すまし汁（豆腐、ほうれん草）	焼きショコラ麩、牛乳	鶏もも肉、味噌 かまぼこ、豆腐 牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ 人参、にら、ほうれん草 干しいたけ	米、ごま油 麩、バター 砂糖、粉砂糖	醤油、みりん、酒 塩、かつおだし ココア
7	水	ご飯、みそ汁（さといも、しめじ） いわしのおかか煮 小松菜とちくわの和え物	オレンジ、お菓子、牛乳	いわしのおかか煮 ちくわ、油揚げ、わかめ 味噌、牛乳	小松菜、人参 たまねぎ、しめじ オレンジ	米、さといも 砂糖	醤油 かつおだし
8	木	食パン、ひなご、コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ	ヨーグルト和え、牛乳	かたくちいわし 鶏もも肉、ロースハム 牛乳、ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、コーン 人参、たまねぎ、グリーンピース バナナ、みかん、パインアップル	食パン、砂糖 じゃがいも マヨネーズ	塩、コショウ 醤油、コンソメ ジャム
9	金	牛丼 大根のごま和え バナナ	ごまトースト、牛乳	牛もも肉、かまぼこ ちりめんじゃこ 牛乳	たまねぎ、人参、えのき ねぎ、大根 バナナ	米、砂糖 食パン、白ごま バター	醤油、かつおだし 酢、塩
10	土	サンドイッチ ゼリー	お菓子	卵、ハム	コーンスープ	食パン、マヨネーズ	ブチゼリー
12	月	ス ポ ー ツ の 日					
13	火	ご飯、すまし汁、バナナ タラのみそ煮 ほうれん草サラダ	オレンジムース、牛乳	タラ、味噌 豆腐 牛乳、生クリーム	ほうれん草、キャベツ 人参、小松菜、えのき バナナ、みかん、オレンジジュース	米、砂糖 マヨネーズ	酒、かつおだし 醤油、ゼラチン
14	水	お 弁 当 日					
15	木	食パン、ひなご、ツナサラダ スペイン風オムレツ コンソメスープ	じゃこおにぎり、牛乳	かたくちいわし、ベーコン、卵 パルメザンチーズ、シーチキン 牛乳、ちりめんじゃこ	たまねぎ、ピーマン、人参 キャベツ、きゅうり コーン、もやし、グリーンピース	食パン、じゃがいも 油、砂糖 米	塩、コショウ 酢、醤油 コンソメ、かつおだし
16	金	ご飯、みそ汁 とり天 おかか和え（チンゲン菜）	チヂミ、牛乳	鶏もも肉、かつお節 卵、味噌 牛乳	しょうが、チンゲン菜 人参、ほうれん草 たまねぎ、えのきだけ、にら	米、薄力粉、てんぷら粉 油、砂糖 ごま油	醤油、酒 かつおだし 酢
17	土	お 弁 当 日					
19	月	ハヤシライス ひじきサラダ スマイルゼリー（ピーチ）	お菓子、牛乳	牛もも肉 干しひじき、シーチキン 牛乳	人参、たまねぎ、コーン グリーンピース	米、じゃがいも 油、砂糖 マヨネーズ	ハヤシフレーク コンソメ、塩、醤油 スマイルゼリー
20	火	ご飯、けんちん汁、オレンジ 鶏のごま味噌焼き おかか和え（チンゲン菜）	じゃが芋入りボンデケーション 牛乳	鶏もも肉、味噌 豆腐、油揚げ、かつお節 牛乳、パルメザンチーズ	白菜、きゅうり、人参 ごぼう、ねぎ オレンジ	米、白ごま、砂糖、塩 こんにゃく、里芋 じゃがいも、片栗粉	酒、みりん、醤油 かつおだし 塩、ベーキングパウダー
21	水	ご飯、すりおろしりんごゼリー ホキのきのこあんかけ 中華スープ	バナナ、お菓子、牛乳	ホキ、豆腐 豚肉、わかめ 牛乳	たまねぎ、人参、にら えのきだけ、干しいたけ バナナ	米、油、砂糖 片栗粉、油、ごま油	醤油、中華だし 塩、コショウ りんごゼリー
22	木	食パン、ひなご わかめラーメン チンゲン菜のナムル	りんごケーキ、牛乳	かたくちいわし、豚肉 わかめ 卵、牛乳、バター	人参、もやし、ねぎ 大豆もやし、チンゲン菜 りんご	食パン、ラーメン、ごま 砂糖、油、ごま油 薄力粉、砂糖	中華だし、醤油 ベーキングパウダー
23	金	ご飯 焼き肉 わかめスープ	ミルク餅、牛乳	牛肉、ベーコン わかめ、豆腐 牛乳	にんにく、キャベツ たまねぎ、ピーマン、人参 ほうれん草	ご飯、砂糖、油 片栗粉、きな粉 ごま油	醤油、酒 コンソメ、中華だし 塩、コショウ
24	土	サンドイッチ ゼリー	お菓子	卵、ハム	コーンスープ	食パン、マヨネーズ	ブチゼリー
26	月	ご飯 野菜いっぱいマーボー豆腐 大根のナムル	お菓子、牛乳	豚ひき肉、豆腐 赤味噌 牛乳	なす、たまねぎ、人参 にら、しょうが 大根、もやし	米、砂糖、油 片栗粉、白ごま ごま油	トマトケチャップ 醤油
27	火	親子丼 レンコンきんぴら ヨーグルト	大学芋、牛乳	鶏もも肉、卵 かまぼこ、ヨーグルト 牛乳	たまねぎ、人参、えのきだけ 根深ねぎ、レンコン いんげん豆	米、砂糖、油 白ごま、糸こんにゃく さつまいも、黒ごま	醤油、かつおだし
28	水	ご飯 チャプチェ 中華スープ	バナナ、お菓子、牛乳	牛もも肉、ベーコン 豆腐 牛乳	たけのこ、人参、ピーマン 干しいたけ、しょうが ほうれん草、バナナ	米、春雨 砂糖、油、ごま油	醤油、中華だし 塩、コショウ
29	木	ご飯 筑前煮 キャベツとツナのごま和え	マカロニきな粉、牛乳	鶏もも肉、厚揚げ シーチキン 牛乳	たけのこ、れんこん 干しいたけ、人参 キャベツ	米、こんにゃく 油、砂糖、白ごま マカロニ、きな粉	醤油、かつおだし 塩
30	金	食パン、ひなご、コンソメスープ かぼちゃグラタン コーンサラダ	ポテトフライ、牛乳	かたくちいわし、ちくわ 鶏もも肉、バター、チーズ 牛乳	たまねぎ、人参、グリーンピース かぼちゃ、キャベツ きゅうり、コーン、もやし	食パン、マカロニ 薄力粉、パン粉、油 マヨネーズ、じゃがいも	コンソメ 塩、コショウ
31	土	運 動 会					

※ 給食によって献立が変更することがあります。
色文字で記されている献立は、アレルギー食材を使用のためアレルギーをお持ちのお子さまには、それらを除去し提供いたします。