令和８年１０月 献 立 予 定 表 （小学校）

鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。 ＊献立（材料等）は都合により変更することがあります。

日 付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う (黄)力や熱のもとになる	(赤)血やにくになる	(緑)体の調子をととのえる	カロリー(kcal) タンパク(g)
1（木）	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	**こめ** じゃがいも こんにゃく さとう	とりにく 牛乳 さつまあげ **とうふ** **みそ**	にんじん 切干大根 **こまつな** **たまねぎ** **ねぎ**	668 30.9
2（金）	ごはん 牛乳 ホイコーロー 錦糸卵入りバンサンスー	**こめ** ごまあぶら さとう はるさめ	ぶたにく 牛乳 あつあげ たまご **みそ**	にんじん にんにく **ピーマン** **たまねぎ** キャベツ たけのこ しょうが もやし きゅうり	626 25.7
5（月）	こぎつね丼 牛乳 土佐酢あえ ぶどう	**こめ** むぎ さとう	とり肉 牛乳 **あぶらあげ** ちくわ かつおぶし だいず	にんじん しょうが **ねぎ** **たまねぎ** はくさい ぶどう きゅうり	633 25.4
6（火）	ごはん 牛乳 もやしの中華サラダ 豚肉と厚揚げのオイスターソース煮	**こめ** ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく 牛乳 あつあげ ハム	にんじん にんにく しょうが いんげん **たまねぎ** **ほうれんそう** はくさい とうもろこし もやし	607 23.9
7（水）	わかめうどん 牛乳 さっぱりサラダ のり塩ポテト	うどん あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく 牛乳 ツナ わかめ あおのり	にんじん ぶなしめじ **ねぎ** えのきたけ だいこん もやし キャベツ うめ	617 25.4
8（木）	ごはん 牛乳 さばの塩レモンだれかけ れんこんのきんぴら 里いものみそ汁	**こめ** さといも こんにゃく さとう	さば 牛乳 さつまあげ **あぶらあげ** **みそ**	いんげん れんこん にんじん レモン **ねぎ** はくさい	650 24.2
9（金）	パン 牛乳 ブルーベリージャム 豚肉のチーズパン粉焼き フレンチサラダ かぼちゃの豆乳スープ	コッペパン あぶら さとう オリーブオイル こめこ ジャム こめパンこ	ぶたにく 牛乳 ベーコン チーズ とうにゅう	パセリ キャベツ かぼちゃ きゅうり にんじん とうもろこし にんにく **たまねぎ**	664 32.4
13（火）	豆腐のうま煮丼 牛乳 ツナひじきサラダ 一口ゼリー（もも）	**こめ** ごまあぶら むぎ さとう あぶら かたくりこ ゼリー	とりにく 牛乳 **とうふ** ひじき ツナ	にんじん しょうが **ほうれんそう** きくらげ **ねぎ** はくさい **たまねぎ** だいこん	637 26.6
14（水）	味噌ラーメン 牛乳 糸寒天の中華あえ ショウロンポウ	中華めん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	ぶたにく 牛乳 やきぶた かんてん **みそ**	にんじん にんにく しょうが **チンゲンサイ** もやし たまねぎ キャベツ たけのこ とうもろこし きゅうり	628 29.1
15（木）	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれかけ おひたし 豆腐のみそ汁	**こめ** ごま さとう じゃがいも かたくりこ	牛乳 とりにく **とうふ** ちくわ **あぶらあげ** **みそ**	にんじん だいこん **こまつな** しょうが **ねぎ** もやし	609 27.4
16（金）	ごはん 牛乳 さごしの黄金焼き つぼ漬けあえ 具だくさん汁	**こめ** ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ さつまいも こめこ	さごし 牛乳 ぶたにく **みそ**	にんじん キャベツ ブロッコリー もやし **ねぎ** つぼ漬け はくさい	624 26.9
19（月）	【日本味めぐり献立～栃木県～】ごはん 牛乳 焼き餃子 わかめの酢の物 かんぴょうの卵とじ汁	**こめ** ごま さとう かたくりこ こむぎこ	ぶたにく 牛乳 ちくわ わかめ たまご **あぶらあげ**	にんじん もやし **ねぎ** だいこん きゅうり かんぴょう キャベツ	587 21.2
20（火）	【秋祭り献立】穴子のばら寿司 牛乳 とり天 麩のすまし汁	**こめ** あぶら ふ さとう こめこ	とりにく 牛乳 あなご 高野豆腐	にんじん ごぼう きぬさや ほししいたけ みつば はくさい **たまねぎ**	665 29.9
21（水）	ソフト麺ナポリタンソースかけ 牛乳 大根サラダ 新高梨	ソフトめん ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく 牛乳 ベーコン ハム	にんじん にんにく だいこん トマト **たまねぎ** ブロッコリー とうもろこし グリンピース **にいたかなし**	660 29.2
22（木）	さつまいもごはん 牛乳 さんまのかば焼き おかかあえ いもだんご汁	**こめ** あぶら さつまいも さとう じゃがいも こんにゃく かたくりこ	さんま 牛乳 かつおぶし **あぶらあげ** **みそ**	にんじん もやし **こまつな** はくさい **ねぎ** ごぼう しょうが	643 21
23（金）	黒糖パン 牛乳 チリコンカン マーマレードサラダ りんご	黒糖パン あぶら マーマレード じゃがいも だいふくまめ きんときまめ	ぶたにく 牛乳 とりにく だいず	にんじん にんにく トマト **たまねぎ** キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	652 28.3
26（月）	マーボーなす丼 牛乳 小松菜の中華あえ 一口ゼリー（ゆずレモン）	**こめ** ごまあぶら むぎ ゼリー さとう かたくりこ	ぶたにく 牛乳 **とうふ** かまぼこ みそ	にんじん **なす** にんにく **こまつな** **たまねぎ** いんげん とうもろこし しいたけ しょうが もやし	634 25.5
27（火）	ごはん 牛乳 鮭の香味だれかけ うの花いり 豚汁	**こめ** ごまあぶら さつまいも あぶら こんにゃく かたくりこ さとう	さけ おから 牛乳 とりにく **あぶらあげ** ちくわ ぶたにく **みそ**	にら しょうが にんじん にんにく **ねぎ** ごぼう だいこん **しろねぎ**	657 31.3
28（水）	【お誕生日給食】豚キムチうどん 牛乳 ナムル 米粉の彩りカップケーキ	うどん すりごま さとう ごまあぶら コーンスターチ あぶら こめこホットケーキミックス	ぶたにく 牛乳 **あぶらあげ** かまぼこ	にんじん はくさい にら はくさいキムチ **チンゲンサイ** もやし **たまねぎ**	694 25
29（木）	ごはん 牛乳 照り焼きチキン さつまいものポテトサラダ わかめのみそ汁	**こめ** ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃがいも さつまいも かたくりこ さとう	とりにく 牛乳 **とうふ** わかめ **みそ**	にんじん きゅうり **ねぎ** しょうが だいこん **たまねぎ** とうもろこし	655 25.4
30（金）	【ものがたり給食 】ポークカレーライス 牛乳 りっちゃんの元気サラダ	**こめ** あぶら むぎ カレールウ じゃがいも さとう	ぶたにく 牛乳 ハム こんぶ かつおぶし	にんじん にんにく **ミニトマト** キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし **たまねぎ**	648 21.9

＊学校給食摂取規準 児童（８～９歳）650kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。

給食献立表などは、鏡野町のホームページで見ることができます。