



10月 学校給食献立表

令和8年度

中間市立小学校

日 曜		こ ん だ て	おもなしょくひん				エネルギー (kcal)	
			(あか) からだをくつくものになる しょくひん	(みどり) からだのちようしきをとのえるものになる しょくひん	(きいろ) エネルギーのもとになる しょくひん			
1	木	ミルクコッパン	さつまいものクリームシチュー ほうれんそうとコーンのソテー	とりにく ベーコン チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう コーン パセリ	ミルクパン あぶら さつまいも マーガリン こむぎこ	565	
2	金	ごはん	いわしのしょうがじょうゆかけ やさいのおひたし じゃがいものみそしる	いわし かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	にんじん しょうが ねぎ もやし たまねぎ	こめ こむぎこ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら じゃがいも	599	
5	月	むぎごはん	あつあげのカレーに こまつなとちくわのあえもの てづくりふりかけ	ぶたにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ	トマト たまねぎ しょうが にんじん もやし こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま こむぎこ さとう	626
6	火	ちゅうかパンズ	さらうどん ぶたのかくに びわゼリー	ぶたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	ちゅうかパンズ あげもん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら くらざとう ゼリー	673
7	水	いもごはん	きびなごのカリカリフライ ひじきとえだまめのすのもの けんちんじる	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご ひじき	にんじん えだまめ ごぼう ねぎ だいこん しいたけ こんにゃく	こめ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	596
8	木	しょくパン ブルーベリージャム	なすいりスパゲティミートソース イタリアンドレッシングサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ チーズ	にんじん たまねぎ なす キャベツ コーン にんにく	パン スパゲティ オリーブオイル ブルーベリージャム あぶら さとう	602
めのあいごデー(10月10日)								
9	金	ごはん	さんまのかんろに きりぼしだいこんのいために こまつなのみそしる	さんま てんぷら あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう いんげん こまつな	にんじん きりぼしだいこん えのきたけ たまねぎ しいたけ	こめ さとう あぶら	575
13	火	せわり コッパン	にしょくドック (ウインナー、ポテトサラダ) かぼちゃのクリームスープ	ウインナー なまクリーム	ぎゅうにゅう かぼちゃ パセリ	きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん	パン さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	568
14	水	ごはん	とんかつ(いっしょくとんかつソース) ゆてやさい あさりのみそしる	ぶたにく あさり あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ あぶら パンこ さとう	636
15	木	こくとうコッパン	やさそぼ ショーロンボー なし	ぶたにく とりにく てんぷら かつおぶし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ もやし なし	こくとうパン あぶら ちゅうかめん こむぎこ でんぶん	557
16	金	むぎごはん	ハヤシライス ハムのマリネ	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ トマト にんにく きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう オリーブオイル	635
19	月	たいいくかいのだいきゅう						
20	火	むぎごはん	チキンカレー フルーツ&ゼリー	とりにく ヨーグルト チーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご レーズン みかん パイン もも	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン ゼリー	649
21	水	ごはん	とりにくとだいずのあげに コーンとたまごのスープ	とりにく だいず たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ こまつな コーン	こめ でんぶん あぶら さとう	629
22	木	ソフトフランスパン カップバター	ぎゅうにくのあかワインに ペイザンヌスープ こめこのガトーショコラ	ぎゅうにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく アスパラガス はくさい	ソフトフランスパン バター さとう じゃがいも あぶら こめこ	635
23	金	きのこごはん	やさいのみそマヨネーズあえ つくねだんごじる さつまいもチップス	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ しめじ えのきたけ まいたけ キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ れんこん	こめ さとう あぶら さといも でんぶん ノンエッグマヨネーズ さつまいもチップス ごま	576
26	月	ごはん	ユーリンチー ちゅうかサラダ にらたまスープ	とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ しょうが にんにく にら きゅうり もやし たまねぎ きくらげ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	635
27	火	しょくパン りんごジャム	ホキのピザソースやき こらさいも コーンポタージュ	ホキ しろいんげんまめ なまクリーム	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ピーマン たまねぎ コーン パセリ	パン じゃがいも あぶら りんごジャム マーガリン こむぎこ	571
28	水	なめし	まるでうどん だいずのいそに	とりにく ぶたにく てんぷら だいず	ぎゅうにゅう ひじき	だいこんば しいたけ にんじん ねぎ いんげん	こめ さとう あぶら うどん	629
29	木	せわり コッパン	パンキンサラダ にくだんごのスープ りんご	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん はくさい しいたけ しょうが ねぎ しろねぎ りんご	パン はるさめ でんぶん	550
30	金	ごはん	ぶたにくとじゃがいものものに やさししゃも たくあんあえ	ぶたにく ししゃも	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん たまねぎ たくあん いんげん キャベツ きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	560

☆ 天候または食材の都合、学校行事の変更、施設設備の都合により、献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。



10がつは、
フランス



10月の「世界のはてまで行って給食」は、「フランス」です。お楽しみに♪

○ソフトフランスパン

フランスパンをアレンジして生まれたパンです。本場では、フランスパンをソースやスープにつけて食べます。

○牛肉の赤ワイン煮

フランスの伝統的な料理で赤ワインを使って牛肉をやわらかく煮込んだ料理です。特別な日のメインディッシュやおもてなし料理として好まれています。

○ペイザンヌスープ

フランスの家庭で作られてきた野菜スープです。ペイザンヌは、フランス語で「田舎風」という意味もありますが、フランス料理では野菜を1cm角の薄い正方形にする切り方を指します。

○ガトーショコラ(米粉のガトーショコラ)

フランス生まれのチョコレートの焼き菓子です。給食では、米粉と豆乳でできたしっとりとしたガトーショコラが登場します。