

令和 8 年 10 月

学校給食予定献立表 No.1

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる（あか）		体の調子を整える基になる（みどり）		エネルギーの基になる（き）		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
1 (木)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		609	823
	牛乳		牛乳					27.5	35.9
	ポークビーンズ	ぶた肉 ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油		
	ハムのマリネ	ハム		ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	さとう	オリーブオイル		
2 (金)	親子丼（麦ごはん）	とり肉 卵 はんぺん		にんじん キヌサヤ	たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう でん粉		640	779
	牛乳		牛乳					28.4	34.6
	きびなごゴマフライ		きびなごフライ				油		
	即席漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり				
5 (月)	ごはん					こめ		617	745
	牛乳		牛乳					27.3	32.5
	しいもとじゃがいものそぼろ煮	とり肉 あつあげ 米みそ		にんじん	こんにゃく たまねぎ グリンピース	じゃがいも 里芋 さとう でん粉	油		
	カルちゃん佃煮	かつお節	煮干 昆布			さとう	ごま		
	ツナと野菜の和え物	ツナ		ほうれん草	だいこん	さとう	ごま		
6 (火)	コッペパン					コッペパン		596	773
	牛乳		牛乳					27.4	34.3
	焼きそば	ぶた肉 はんぺん かつお節		にんじん	もやし キャベツ たまねぎ	ちゃんぽんめん	油		
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	コーン きゅうり	さとう	油		
	ジョア（マスカット）		ジョア						
7 (水)	ごはん					こめ		588	709
	牛乳		牛乳					21.1	24.8
	じゃがだんご汁	はんぺん	わかめ	こねぎ	たまねぎ えのきたけ	いももち			
	いわしの梅煮	いわし梅煮							
	はりはり漬け		塩昆布	にんじん	切干だいこん きゅうり	さとう	ごま		
8 (木)	縦割りコッペパン					コッペパン		612	812
	牛乳		牛乳					27.8	35.8
	ほうれん草のスープ	ウインナー		ほうれん草 にんじん	たまねぎ				
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ			たまねぎ	さとう			
	むしキャベツ				キャベツ				
	スライスチーズ		チーズ						
9 (金)	にんじんごはん		ちりめん	にんじん		こめ	油	603	752
	牛乳		牛乳					21.8	26.8
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ 麦みそ		かぼちゃ こねぎ	えのきたけ たまねぎ				
	大豆とごぼうのミンチカツ	ミンチカツ					油		
	野菜ののり和え		のり	ほうれん草	もやし	さとう	ごま		
13 (火)	胚芽パン					胚芽パン		608	843
	牛乳		牛乳					27.8	37.2
	和風きのこスパゲッティ	ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ マッシュルーム しいたけ えのきたけ しめじ	スパゲッティ	バター		
	チキンごぼうサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	さとう	ごま 油		
14 (水)	ごはん					こめ		596	724
	牛乳		牛乳					27.3	33.2
	にら玉汁	木綿豆腐 卵		にら	しめじ	でん粉			
15 (木)	上対馬とんちゃん	ぶた肉 麦みそ		にんじん	キャベツ 深ねぎ	さとう	ごま ごま油		
	コッペパン					コッペパン		640	852
	牛乳		牛乳					28.1	36.4
	マカロニのカレー煮	とり肉	スライス肉	にんじん	たまねぎ グリンピース	マカロニ じゃがいも			
	タラの野菜あんかけ	タラ		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ	さとう でん粉	油		
16 (金)	ごはん					こめ		597	716
	牛乳		牛乳					25.6	30.1
	沢煮あん	ぶた肉		にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ 深ねぎ				
	鶏の梅マヨ焼き	とり肉			うめ		ノンオイルマヨネーズ		
	れんこんのきんぴら	てんぷら		にんじん キヌサヤ	れんこん こんにゃく	さとう	ごま ごま油		

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

おもな行事予定

- 6日（火）～ 7日（水） 高野小5年生 宿泊体験学習
- 8日（木）～ 9日（金） 大三東小6年生 修学旅行
- 15日（木）～16日（金） 湯江小6年生 修学旅行
- 16日（金） 大三東小3年生 社会科見学
高野小3年生 社会科見学

今月の献立について

- 9日（金） 目の愛護デー
ビタミンAを多く含む献立（にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など）

裏面もご確認ください。

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる（あか）		体の調子を整える基になる（みどり）		エネルギーの基になる（き）		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
19 (月)	ごはん					こめ		641	767
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					26	31.3
	はるさめ春雨スープ	うすらの卵 とり肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ	はるさめ			
	ぶたにくいた豚肉のキムチ炒め	ぶた肉 あつあげ		にんじん にら	たまねぎ キャベツ 白菜ちげ		油		
	みかん				みかん				
20 (火)	こめこ米粉パン					米粉パソ		609	823
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					25.1	33.1
	こぎつねうどん	とり肉 油揚げ はんぺん		こねぎ	たまねぎ しいたけ	うどん			
	さつまいもチップス					さつまいも	油		
	やさい野菜と凍り豆腐のごま和え	凍り豆腐		ほうれん草 にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油		
21 (水)	ごはん					こめ		647	780
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					26.5	31.7
	さつま汁	とり肉 あつあげ 麦みそ		にんじん こねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さつまいも			
	ぶりのレモンづけ	ブリ				でん粉 さとう	油		
	キャベツのひじき和え		しそ味ひじき	にんじん	キャベツ				
22 (木)	コッペパン					コッペパソ		599	812
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					25.9	34.1
	あき秋の香りシチュー	とり肉 サケ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ れんこん しめじ	さつまいも小麦粉	バター		
	トマトミートオムレツ	オムレツ							
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれん草	コーン		油		
23 (金)	きのこカレー（麦ごはん）	ぶた肉	きのこ チーズ	にんじん	しめじ まいたけ たまねぎ グリンピースりんご	こめ むぎじゃがいも		616	750
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					21.7	25.9
					キャベツ きゅうり りんご	さとう	油		
	りんごサラダ								
26 (月)	ごはん					こめ		681	829
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					29.7	36.1
	あつあげやさい厚揚げと野菜のうま煮	とり肉 あつあげ		にんじん イグサ	たまねぎ たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう	油		
	さんまのゆず味噌煮	さんまゆず味噌煮							
	きゅうりの昆布和え		塩昆布		きゅうり				
27 (火)	はちみつパン					はちみつパン		599	866
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					24.3	33.3
	ラーメン（麺別配缶）	ぶた肉 ちくわ		にんじん こねぎ	きくらげ コーン キャベツ	ラーメン	ごま油		
	てつわん鉄腕ギョーザ	ギョーザ					油		
	さんしよく三色ナムル			にんじん ピーマン	もやし	さとう	ごま ごま油		
28 (水)	ごはん					こめ		596	724
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					27	32.4
	なめこ汁	木綿豆腐 油揚げ 米みそ 赤みそ	わかめ	こねぎ	なめこ				
	や焼き肉	牛肉 赤みそ		ピーマン	たまねぎ キャベツ りんご		油 ごま		
	りんご				りんご				
29 (木)	ここわ横割りコッペパン					コッペパソ		597	791
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					23.7	30.7
	こめことうにゅう米粉と豆乳のパンブキンポタージュ	とり肉 ベーコン 豆乳		かぼちゃ にんじん	たまねぎ	米粉	油		
	ポテトミートサンド	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう	油		
	ハロウィンゼリー					グレープゼリー			
30 (金)	ルーロー飯（麦ごはん）	ぶた肉 うすらの卵		チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ	こめ むぎさとう でん粉		617	751
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					25.8	31.3
	ちゅうか中華つくねスープ	中華風つくね		にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ	マロニー			

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

おもな行事予定

20日（火）～22日（木）

有明中2年生 修学旅行

29日（木）

大三東小1年生 遠足

30日（金）

湯江小1、2年生 遠足

湯江小3年生 シオパーク学習

今月の献立について

20日（火）

さつまいもチップス

子どもたちに人気の料理です。

薄くスライスしたさつまいもを素揚げし、塩をふっています。

29日（木）

ハロウィン（31日）

かぼちゃシチュー ハロウィンゼリー