

10月よていこんだてひょう

令和8年度

三原村学校給食共同調理所

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 木	小学校4年生 リクエスト こんだて	きな粉、牛乳、手羽元、牛肉、みそ	コッペパン、三温糖、ごま油、ごま、 サラダ油	しょうが、ねぎ、レタス、にんじん、 おおば、キャベツ、だいこん、干し椎 茸、りんご、にんにく
2 金	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ピーマンのナムル あまざけケーキ	牛乳、木綿豆腐、牛ミンチ、豚ミン チ、赤みそ、チキンハム、たまご	精白米、三温糖、かたくり粉、ごま 油、ごま、サラダ油、薄力粉	強化米、にんじん、ねぎ、もやし、青 ピーマン、キャベツ、にんにく、 しょうが
5 月	ご飯 牛乳 コロッケ せんキャベツ かきたまスープ	牛乳、豚ミンチ、たまご、ｽﾏﾐﾖ、わ かどり	精白米、じゃがいも、サラダ油、薄力 粉、パン粉、かたくり粉	強化米、玉葱、にんじん、ねぎ、キャ ベツ、にら、えのきたけ
6 火	豚丼 牛乳 りっちゃんの元気サラダ サイダーかん	豚肉、牛乳、チキンハム、刻み昆布、 かつお節、糸寒天	精白米、強化麦、サラダ油、三温糖、 上白糖	強化米、ぶなしめじ、玉葱、にんじ ん、ねぎ、きゅうり、キャベツ、ミニ トマト、コーン
7 水	ライス 牛乳 ハンバーグ さつまいものオレンジ煮 青じそドレッシングサラダ	牛乳、牛ミンチ、豚ミンチ、たまご	精白米、パン粉、かたくり粉、三温 糖、さつまいも、上白糖	強化米、にんじん、玉葱、オレンジ ジュース、きゅうり、だいこん、レタ ス、おおば
8 木	玄米ごはん 牛乳 シラのごまみそ焼き 千草あえ おからの炒り煮	牛乳、しいら、みそ、かに風味かまぼ こ、たまご、おから、油揚げ、さつま 揚げ、干ひじき、ｽﾏﾐﾖ	精白米、三温糖、ごま、サラダ油、ご ま油	強化米、こまつな、キャベツ、糸こん にやく、ごぼう、にんじん、干し椎 茸、ねぎ
9 金	ご飯 牛乳 鶏肉のしそチーズフライ ししとうのさっぱり和え けんちん汁	牛乳、鶏肉胸、クッキングチーズ、た まご、ツナ、木綿豆腐	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、三 温糖、さといも	強化米、おおば、ししとうがらし、 キャベツ、レモン汁、だいこん、にん じん、こんにやく、干し椎茸、ねぎ
13 火	秋のほっこりカレー 牛乳 コールスローサラダ なし	若鶏もも、だいず、ｽﾏﾐﾖ、牛乳、チ キンハム	精白米、強化麦、サラダ油、じゃがい も、さつまいも、三温糖	強化米、玉葱、にんじん、ぶなしめ じ、キャベツ、きゅうり、赤ピーマ ン、コーン、なし
14 水	ご飯、牛乳 厚揚げステーキ ゆず味噌あえ トマトのスープ 季節のマフィン	牛乳、生揚げ、カットわかめ、甘み そ、たまご	精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ 油、薄力粉、上白糖	強化米、はやとり、もやし、にんじ ん、トマト、玉葱、パセリ、ゆず果 汁
15 木	ご飯 牛乳 じゃが豚キムチ チョレギサラダ みかん	牛乳、豚肉、味付けのり	精白米、じゃがいも、三温糖、ごま、 ごま油	強化米、玉葱、にんじん、糸こんにゃ く、はくさい(キムチ漬け)、にら、 きゅうり、レタス、キャベツ、みかん
16 金	かつ飯 牛乳 ばち汁 フルーツポンチ	鶏若さ身、たまご、ｽﾏﾐﾖ、牛乳、 糸かまぼこ、油揚げ、ゼリー	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、そ うめん、三温糖	強化米、キャベツ、にんじん、玉葱、 干し椎茸、ねぎ、みかん、もも、パナ ナ、りんご
19 月	かつおめし 牛乳 いものでんぶら 切干大根のゆかりあえ 冬瓜のスープ	かつお角切、牛乳、たまご、チキンハ ム	精白米、三温糖、さつまいも、大豆 油、薄力粉、ごま	強化米、干だいこん、きゅうり、もや し、にんじん、えのきたけ、とうが ん、ねぎ、しょうが、ゆかり
20 火	ご飯、牛乳 さわらの西京焼き 酢かぶ 小松菜の炊いたん 抹茶ゼリー	牛乳、さわら、甘みそ、油揚げ、糸寒 天、生クリーム、ヨーグルト	精白米、三温糖、上白糖	強化米、かぶ、こまつな、はくさい、 にんじん、ゆず果汁

とうふ
の日

元気
刊
献立

ナイフと
フォーク

歯の
日

旬の
献立

高知の
食べ物

行楽の秋
献立
～兵庫県～

食育の日
～高知県～

行楽の秋
献立
～京都府～

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
21 水	ちゃんぽん 牛乳 焼きぎょうざ ひじきごまマヨネーズあえ カステラ	豚肉、いか、むきえび、牛乳、干ひじ き、ちくわ、たまご	干し中華めん、サラダ油、ごま油、三 温糖、ごま、マヨネーズ、薄力粉、無 塩バター	もやし、キャベツ、にんじん、玉葱、 きゅうり、赤ピーマン、コーン
22 木	ご飯 牛乳 ラフテー にんじんしりしり イナムドウチ	牛乳、豚肉、ツナ、たまご、蒸しかま ぼこ、生揚げ、甘みそ	精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ 油、ごま	強化米、ﾏｰﾙﾄﾞ、にんじん、もやし、 こんにやく、だいこん、ねぎ
23 金	大豆ごはん 牛乳 カップ蒸し 里芋のごまみそ 浅漬け	だいず、じゃこ、青のり、牛乳、鶏肉 胸、蒸しかまぼこ、たまご、みそ	精白米、三温糖、さといも、かたくり 粉、サラダ油、ごま	強化米、干し椎茸、ほうれん草、きゅ うり、にんじん、キャベツ、ゆず果汁
26 月	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 さっぱりだいこん ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、木綿豆腐、糸寒天	精白米、じゃがいも、三温糖、サラダ 油、上白糖	強化米、糸こんにやく、にんじん、は くさい、ねぎ、だいこん、レタス、 キャベツ、ぶどうジュース
27 火	ご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 春雨の酢の物 いがぐりん	牛乳、豚肉、赤みそ、たまご	精白米、サラダ油、上白糖、ごま油、 はるさめ、三温糖、さつまいも、無塩 バター、薄力粉、そうめん	強化米、キャベツ、玉葱、ししとうが らし、にんじん、ねぎ、きゅうり、も やし、しょうが
28 水	ミンチと根菜の元気丼 牛乳 ささみのゴマだれあえ みかん	牛ミンチ、たまご、牛乳、鶏若さ身、 わかめ	精白米、強化麦、三温糖、サラダ油、 ごま油、マヨネーズ、ごま	強化米、ごぼう、だいこん、にんじ ん、ほうれん草、きゅうり、もやし、 みかん
29 木	ご飯 牛乳 シイラの黄金揚げ ゆずドレッシングあえ コロコロ煮	牛乳、しいら、ツナ、生揚げ	精白米、薄力粉、上白糖、ごま、サラ ダ油、三温糖	強化米、きゅうり、キャベツ、だいこ ん、とうがん、にんじん、こんにゃ く、ゆず果汁
30 金	ご飯 牛乳 鶏肉の赤ワイン煮込み ポパイサラダ パンプキンスープ	牛乳、若鶏もも、チキンハム	精白米、サラダ油、三温糖、無塩バ ター	強化米、ほうれん草、キャベツ、かぼ ちゃペースト、玉葱、にんにく、パ セリ

行楽の秋
献立
～長崎県～

行楽の秋
献立
～沖縄県～

十三夜

歯の
日

高知の
食べ物

ハロウィ
ン献立

行楽の秋～給食で日本各地の料理を楽しもう～



平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学生	591	25.6	21.9	327	2.6	2.1
中学生	729	31.2	26.1	355	3.2	2.9

月

火

水

木

金

10月の学校給食目標



おはしを正しくもとう



献立・食材は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

★は新メニューです。
お楽しみに！

1

小学校
4年生
リクエスト
こんだて

2

豆腐の日こんだて

ピーマンのナムル



あまざけケーキ



マーボー豆腐



ごはん



5

せんキャベツ



コロッケ



かきたまスープ

6

元気もりもりこんだて

サイダーかん



ぶたどん

りっちゃんのげんきサラダ

7

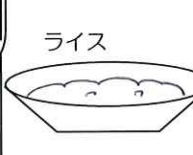
ナイフとフォークの日

あおじそドレッシングサラダ



ライス

さつまいものオレンジに



ハンバーグ

8

歯の日

おからのいりに



げんまいごはん



シイラのごまみそやき

★ちくさあえ

9

ししとうのさっぱりあえ



とりにくのしそチーズフライ



ごはん

けんちんじる



12

スポーツの日



13

旬のこんだて



コールスローサラダ なし



あきのほっこりカレー

14

高知の食べ物いっぱい
入っちょう日

★あつあげステーキ



きせつのマフィン



ごはん

トマトのスープ

15

みかん

チョレギサラダ



ごはん

じゃがぶたキムチ

16

行楽の秋こんだて
兵庫県

フルーツポンチ



★かつめし



★ばちじる



19

食育の日こんだて
高知県

いもてん



★きりぼしだいこんのゆかりあえ



かつおめし

とうがんのスープ

20

行楽の秋こんだて
京都府

★こまつなのたいたい

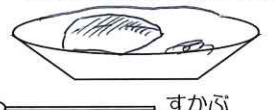


まっちゃゼリー



ごはん

★さわらのさいきょうやき



すかぶ

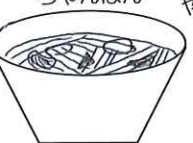
21

行楽の秋こんだて
長崎県

カステラ



ちゃんぽん



ごはん

やきぎょうざ

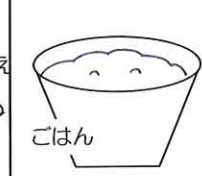


ひじきのごまマヨネーズあえ

22

行楽の秋こんだて
沖縄県

ラフテー



ごはん

にんじんしりしり



★イナムドゥチ

23

十三夜

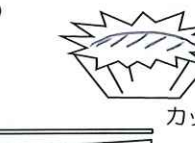
★さといものごまみそ



あさづけ



だいずごはん



カップむし

26

ぶどうゼリー

さっぱりだいこん



ごはん

すきやきふう

27

いがぐり



ごはん

はるさめのすのもの



ぶたにくとやさいのみそいため

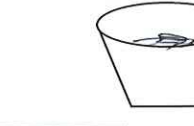
28

歯の日

みかん

ミンチとこんさいの
げんきどん

ささみのごまだれあえ



29

高知の食べ物いっぱい
入っちょう日

★コロコロに



ごはん

シイラのあうこんあげ



ゆずドレッシングあえ

30

ハロウィンこんだて

★ポパイサラダ



ごはん

★とりにくのあかワインにこみ



パンプキンスープ