



10月学校給食献立予定表



毎月19日は食育の日

令和8年

0のつく日(10日、20日、30日)は残食0の日

田布施町学校給食センター (TEL 52-2714)

日曜	こ ん だ て	ざいりょうとそのはたらき			食物アレルギー食品 (アレルギー対象28品目)	エネルギー(kcal)	
		赤 おもにからだを つくるもの	緑 おもにからだのちょうしを ととのえるもの	黄 おもにエネルギーに なるもの		たんぱく質(g)	
						小学校	中学校
1 木	アップルパン			アップルパン	小麦 乳 りんご		
	牛乳	牛乳			牛乳	587	716
	なすときのこのスパゲティ ハムサラダ	とりにく ぶたにく レンズまめ チキンハム	なす たまねぎ トマト しめじ にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	小麦 鶏肉 豚肉 鶏肉	24.3	29.3
2 金	むぎごはん			こめ むぎ			
	牛乳	牛乳			牛乳	610	729
	マーボー豆腐 ささみのごますあえ	とうふ ぶたにく だいず あかみそ ささみみずに	たまねぎ にんじん にら しろねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ごま さとう	大豆 豚肉 小麦 ごま 鶏肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆	27.8	33.3
5 月	むぎごはん			こめ むぎ			
	牛乳	牛乳			牛乳	614	739
	かんこくふうにくじゃが きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく なまあげ チキンハム	にんじん たまねぎ しろねぎ にんにく きりぼしだいこん にんじん きゅうり	じゃがいも しらたき さとう ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま 鶏肉 小麦 大豆 ごま	25.0	30.1
6 火	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	牛乳		
	さわらのねぎソースがけ	さわら	ねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう	大豆 小麦	623	746
	かきたまじる ツナサラダ	ほそぎりかまぼこ わかめ とうふ たまご ツナみずに	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん	あぶら さとう	大豆 卵 小麦 小麦 大豆	27.4	32.9
7 水	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	牛乳		
	てりやきチキン	とりにく			鶏肉 小麦 大豆	598	715
	キャベツとにくだんごのスープ いとかんてんのサラダ	にくだんご いとかんてん	にんじん たまねぎ キャベツ キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	鶏肉 大豆 小麦 小麦 大豆 ごま	21.9	25.8
8 木	パン 牛乳 いちごジャム	牛乳		パン いちごジャム	小麦 乳 牛乳		
	ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう	さとう	卵 小麦 大豆	632	791
	にんじんポタージュ ブロッコリーのベーコンいため	とりにく しろいんげんまめ 牛乳 スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー コーン	じゃがいも バター あぶら あぶら	鶏肉 牛乳 乳 小麦 豚肉 豚肉	26.3	32.6
9 金	さんまごはん 牛乳	さんま 牛乳	しょうが	こめ ごま あぶら さとう でんぶん	大豆 小麦 ごま 牛乳		
	おごうさんだんごじる	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	しらたまもち	豚肉 大豆	686	837
	れんこんとみずなのうめサラダ ブルーベリーゼリー	ささみみずに かつおぶし	れんこん みずな ねりうめ	さとう あぶら ブルーベリーゼリー	鶏肉 りんご 小麦 大豆	24.0	28.7
13 火	むぎごはん			こめ むぎ			
	牛乳	牛乳			牛乳	637	770
	やさいのみそに あげじゃがいものきんぴら	ぶたにく なまあげ しろみそ とりにく	だいこん にんじん さやいんげん ごぼう にんじん	さといも こんにゃく あぶら さとう フライドポテト しらたき ごま さとう あぶら	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 ごま 小麦	22.5	26.5
14 水	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	牛乳		
	あきのかおりカレー	とりにく こなチーズ	たまねぎ なす にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく しょうが りんご	じゃがいも あぶら	鶏肉 りんご 小麦 大豆 乳	585	735
	かいそうサラダ チーズ(中のみ)	わかめ かいそうミックス チーズ	キャベツ きゅうり	ドレッシング	小麦 大豆 乳	21.3	27.1
15 木	レーズンパン			レーズンパン	小麦 乳		
	牛乳	牛乳			牛乳	639	801
	ミートボールのケチャップに マイヤーレモンサラダ	ミートボール だいず	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	マカロニ じゃがいも さとう あぶら さとう	鶏肉 大豆 小麦 小麦 大豆	25.0	30.7

16 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	牛乳		
	さけのゆうあんやき	さけ	ゆず	さとう	さけ 小麦 大豆	546	653
19 月	とうふじる	とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ		大豆 小麦		
	キャベツのごますあえ	ツナみずに	キャベツ きゅうり もやし	ごま さとう	ごま 小麦 大豆	27.0	31.8
20 火	くりのたきこみごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ 牛乳	しめじ にんじん	こめ くり あぶら	鶏肉 大豆 小麦 牛乳		
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ あぶら	小麦 大豆	592	764
21 水	じゃがいものみそしる	とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	じゃがいも	大豆		
	いそかあえ	のり	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	小麦 大豆	22.3	28.6
22 木	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	牛乳		
	ソースあじひらつくね	とりにく	キャベツ	でんぶん さとう	鶏肉 豚肉	636	764
23 金	やさいのいそに	とりにく なまあげ ひじき	にんじん ごぼう さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	鶏肉 大豆 小麦		
	ブロッコリーのあえもの		ブロッコリー キャベツ にんじん	ごま さとう	ごま 小麦 大豆	24.6	28.6
24 土	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	牛乳		
	ちゅうかどんぶりのぐ	ぶたにく いか えび うずらたまご	たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ ｻﾝｾﾞﾝｻｲ にんにく しょうが	ごまあぶら でんぶん	豚肉 いか えび 卵 ごま 小麦 大豆 鶏肉	609	712
25 日	ほうれんそうのごまドレッシングあえ		ほうれんそう キャベツ	ごま ごまあぶら あぶら さとう	ごま 小麦 大豆		
	ヨーグルト	ヨーグルト			乳 ゼラチン	25.0	28.9
26 月	パン 牛乳	牛乳		パン	小麦 乳 牛乳		
	ケチャップハンバーグ	ハンバーグ		さとう	大豆 鶏肉 豚肉 小麦	619	774
27 火	ポトフ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー しめじ セロリ	じゃがいも	豚肉 小麦 大豆		
	コールスローサラダ	ツナみずに	キャベツ きゅうり にんじん コーン	あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	大豆	28.2	34.5
28 水	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	牛乳		
	ぶたにくとはるさめのいためもの	ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ	はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	豚肉 小麦 大豆 ごま	568	689
29 木	えびだんごじる	えびボール とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな		えび 鶏肉 小麦 大豆 ごま		
	みかん		みかん			21.9	25.7
30 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	牛乳		
	とりにくのゆずきちふうみ	とりにく	ゆずきちかじゅう	でんぶん さとう あぶら	鶏肉 大豆 小麦	610	-
31 土	うおそうめんじる	うおそうめん とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ		大豆 小麦		
	りんご		りんご		りんご	26.1	-
1 日	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	牛乳		
	いわしのかぼすレモンに	いわし	かぼすかじゅう レモンかじゅう	さとう	小麦 大豆	604	726
2 火	とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく	豚肉 大豆		
	くきわかめあえ	くきわかめのつくだに	キャベツ きゅうり	ごま	小麦 大豆 ごま	26.3	31.0
3 水	たつぷりきのこのわふうピラフ 牛乳	とりにく 牛乳	えのきたけ しいたけ まいたけ にんじん えだまめ	こめ むぎ パター	小麦 大豆 鶏肉 乳 牛乳		
	さつまいものとうにゅうスープ	とりにく とうにゅう	キャベツ にんじん ほうれんそう	さつまいも	鶏肉 大豆	617	739
4 木	ひじきサラダ	ひじき ツナみずに	にんじん きゅうり キャベツ	ごま ノンエッグマヨネーズ	小麦 大豆 ごま		
	こさかなアーモンド	かたくちいわし		アーモンド	アーモンド	23.6	28.1
5 金	こくとうパン 牛乳	牛乳		こくとうパン	小麦 乳 牛乳		
	かぼちゃグラタン	おから とうにゅう	かぼちゃ	マッシュポテト こめこ	大豆	678	864
6 土	ミネストローネ	とりにく だいず	たまねぎ キャベツ にんじん トマト パセリ	マカロニ さとう	鶏肉 大豆 小麦		
	チーズサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり コーン みかん	あぶら さとう	乳	24.4	29.9
7 日	むぎごはん			こめ むぎ			
	牛乳	牛乳			牛乳	582	704
8 月	ブルコギ	ぶたにく	にんじん にら たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん しょうが にんにく	ごま あぶら さとう	豚肉 小麦 大豆 ごま		
	キムチスープ	とりにく とうふ みそ	キャベツ こまつな にんじん しろねぎ ほうさいキムチ しいたけ		鶏肉 大豆 小麦 ごま	28.2	34.3

★山口県産食材(米、小麦粉、豆腐、うどん)は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。