

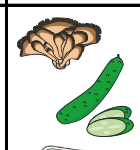
10月　給食献立予定表

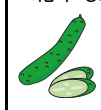
給食目標　白根の地場産物を知ろう！

イラストは、その日の白根産です★

2026年10月　☆がついているものは、業者が配達します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日(木)	ごはん	こめ						(小) 617 2.1 (中) 773 2.6	
	もずくスープ			とうふ	もずく	こまつな	えのきたけ　ねぎ		
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		かたくちいわし (ちりめんじゃこ)				
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも　さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2日(金)	ごはん	こめ						(小) 663 2.2 (中) 814 2.6	
	マーボーライスのぐ	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ　ぶたにく だいず　みそ		にら	ねぎ　にんにく　しょうが しいたけ　きくらげ		
	ツナいりごまずあえ	さとう	ごま	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし		
	ぶどう(小2こ・中3こ)						ぶどう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日(月)	ごはん	こめ						(小) 603 1.5 (中) 790 2.3	根岸小なし
	じゃがいものオイスターソースに	じゃがいも　さとう でんぷん	あぶら	なまあげ　ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　にんにく しょうが		
	はるまき	でんぷん　さとう こむぎこ　こめこ はるさめ	あぶら　ラード	ぶたにく		にんじん	キャベツ　たまねぎ しいたけ　しょうが		
	くきわかめいりふうみづけ				くきわかめ		キャベツ　きゅうり しょうが		
	(中)かんそうこざかな	さとう			かたくちいわし				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日(火)	せわりコッペパン	こむぎこ　さとう	あぶら		だっしふんにゅう			(小) 576 3.2 (中) 760 4.3	
	やさいのスープに	じゃがいも		ソーセージ		にんじん　パセリ	たまねぎ　しめじ		
	チリコンカン		あぶら	ぶたにく しろいんげんまめ			たまねぎ　にんにく		
	コーンサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ　きゅうり コーン		
	チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日(水)	ごはん	こめ						(小) 602 2.3 (中) 798 2.7	
	ぶたキャベツじる		ごまあぶら	なまあげ　ぶたにく みそ		にんじん　こまつな	まいたけ　キャベツ ねぎ		
	かきあげてんぷら	さとう　こむぎこ でんぷん	あぶら			にんじん しゅんぎく	たまねぎ　ごぼう		
	もやしのごまドレッシングあえ	さとう	ごまあぶら　ごま			にんじん	もやし　きゅうり コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日(木)	ごはん	こめ						(小) 623 1.8 (中) 778 2.2	
	のっぺいじる	さといも こんにゃく		とりにく　ほたて		にんじん さやえんどう	れんこん　ごぼう しいたけ		
	あじフライ	パンこ　こむぎこ	あぶら	あじ					
	きくいりたくあんあえ	さとう					キャベツ　きゅうり きく　だいこん		
	(小)のむヨーグルト	さとう			ヨーグルト				
	(中)のむヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
9日(金)	さつまいもごはん	こめ　さつまいも						(小) 610 2.3 (中) 764 2.7	
	だいこんとうちまめのみそしる			あぶらあげ　みそ うちまめ		こまつな	だいこん　ねぎ		
	たまごいりいりどうふ	こんにゃく　さとう	あぶら	とうふ　たまご ぶたにく	ひじき	にんじん	ねぎ　グリンピース ごぼう　しいたけ		
	ブルーベリーゼリー☆	さとう　でんぷん					ブルーベリー		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日(火)	ごはん	こめ						(小) 643 1.7 (中) 792 1.8	
	あじつけのり	さとう			のり				
	てづくりにくだんごと はくさいのスープ	でんぷん		ぶたにく		にんじん　こまつな	たまねぎ　しょうが しいたけ　はくさい		
	アーモンドいり さつまいもサラダ	さつまいも	たまごぬきマヨネーズ アーモンド		ヨーグルト	にんじん	きゅうり		
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日(水)	まいたけごはん	こめ　さとう	あぶら	とりにく		にんじん	ごぼう　まいたけ	(小) 624 2.3 (中) 800 2.9	
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ　みそ		こまつな	ねぎ		
	だいずコロッケ	パンこ　でんぷん さとう　こむぎこ	あぶら	だいず　ぶたにく		にんじん	たまねぎ		
	しおもみ					にんじん	キャベツ　きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15日(木)	ごはん	こめ						(小) 652 1.8 (中) 809 2.0	
	ポークカレー	じゃがいも　こめこ でんぷん　さとう さつまいも	あぶら　ラード	ぶたにく		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく しめじ　グリンピース しょうが　パパイヤ りんご　レーズン		
	フルーツヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト		みかん　もも　パイン ようなし　りんご		
	ふくじんづけ	さとう				にんじん　しそ	だいこん　なす れんこん　しょうが		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
16日(金)	ごはん	こめ						(小) 598 1.7 (中) 836 2.3	臼井小なし  
	はくさいとうちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ　みそ		こまつな	えのきたけ　はくさい		
	さけチーズフライ	パンこ　こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ				
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく　さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう		
	(中)ごまプリン☆	さとう　でんぷん	ごま		ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日(月)	【食育の日　ラッキーにんじんデー】　～　さつまじるの中に、ハート♥の形のにんじんが入っています　～							(小) 627 2.0 (中) 818 2.5	臼井中なし  
	ごはん	こめ							
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ　ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ　だいこん ごぼう		
	ニギスフライ(小2本・中3本)	パンこ　こむぎこ でんぷん	あぶら		ニギス（魚卵）				
	チーズいりきりざい	さとう		なっとう	チーズ	こまつな　にんじん	きゅうり　だいこん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日(火)	ごはん	こめ						(小) 612 2.4 (中) 759 2.7	 
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	なまあげ		にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ　しめじ		
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	ごまあぶら　ごま	ぶたにく　みそ			しょうが		
	コーンいりひたし					こまつな　にんじん	もやし　コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21日(水)	【アルビ de 給食】　～　アルビレックスの選手たちが食べているメニューを、給食で再現しました。　～							(小) 620 2.4 (中) 766 2.7	
	ごはん	こめ							
	あさりいりたまごスープ	でんぷん		とうふ　たまご あさり	わかめ		ねぎ　えのきたけ		
	とりむねにくのなんばんづけ	でんぷん　さとう	あぶら	とりにく		にんじん　ピーマン	たまねぎ		
	ほうれんそうと もやしのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら			ほうれんそう にんじん	もやし		
	みかんゼリー☆	さとう					みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日(木)	ごはん	こめ						(小) 632 1.9 (中) 823 2.3	  
	きのこいりとんじる	じゃがいも		なまあげ　ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう　だいこん ひらたけ　ねぎ		
	さばのカレーてりやき			さば					
	こんぶまめ	さとう		だいず	こんぶ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日(金)	わかめごはん	こめ	さとう		わかめ			(小) 667 2.4 (中) 830 2.9	
	しらたまじる	もちごめ こんにゃく		とりにく		にんじん　こまつな	ごぼう　ねぎ えのきたけ		
	さといもコロッケ	さといも　こむぎこ でんぷん　パンこ さとう	あぶら	とりにく			たまねぎ		
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日(月)	ごはん	こめ						(小) 604 2.1 (中) 764 2.5	大鷲小なし 大通小なし 北中なし  
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	なまあげ　みそ		こまつな　にんじん	ねぎ		
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	たら			しょうが		
	ごしきづけ	さとう			こんぶ	にんじん	だいこん　キャベツ きゅうり		
	ミルクデザート☆	さとう			ぎゅうにゅう なまクリーム				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日(火)	おおむぎめん	こむぎこ　おおむぎこ						(小) 647 2.4 (中) 827 2.7	 
	なめこじる			とりにく かまぼこ(魚肉)		にんじん　こまつな	だいこん　たまねぎ なめこ		
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん　こんにゃく じゃがいも　さとう	あぶら	ぶたにく　だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ		
	なし						なし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日(水)	ごはん	こめ						(小) 612 2.3 (中) 784 2.9	
	すきやきふうに	しらたき　さとう	あぶら	ぶたにく　とうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ　はくさい ねぎ		
	あつやきたまご	さとう　でんぷん	あぶら	たまご					
	こんがりキツネの わふうサラダ	さとう	あぶら	あぶらあげ		にんじん	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日(木)	なめし	こめ　さとう				ひろしまな		(小) 636 2.6 (中) 833 3.5	 
	とりごぼうじる	こんにゃく		とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう　だいこん ねぎ　まいたけ		
	ししゃもフライ(小中2本)	パンこ　こむぎこ	あぶら		ししゃも（魚卵）				
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい　きゅうり		
	アーモンド		アーモンド						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日(金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					(小) 679 2.3 (中) 838 2.8	 
	とりにくとあさりの クリームソース	こむぎこ　こめこ でんぷん　さとう	バター　あぶら ぎゅうし	とりにく　あさり しろいんげんまめ	こなチーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ　しめじ はくさい　キャベツ しいたけ		
	ツナいりひじきサラダ		あぶら	ツナ	ひじき		キャベツ　きゅうり コーン		
	ハロウィンデザート☆	こめこ　さとう でんぷん	あぶら	とうにゅう　だいず		かぼちゃ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。