

令和8年度
10がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター



あか 赤	ち 血	にく 肉	となる
みどり 緑	からだ 体の	ちようし 調子	ととの を整える
き 黄	ねつ 熱	ちから 力の	もと 素になる



めあて

うんどう えいよう
運動と栄養について考えよう

- ・9日(金) 目の愛護デーメニュー
- ・15日(木) リクエスト給食
醸芳中1年生
- ・23日(金)中学生考案『豚汁』
- ・27日(火) ハロウィンメニュー



- ★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。
- ★給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。

☎581-0250

略	10月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	633(650)	769(830)
P	たんぱく質(g)	24.7(21~23)	29.5(27~41)
-	炭水化物(g)	91.3	114
F	脂質(g)	20.0(14~22)	23.0(18~28)
Ca	カルシウム(mg)	322	339
食塩	食塩相当量(g)	2.4(2.0)	2.9(2.5)

もくようび						きんようび					
こんだて	1	マカロニサラダ おろしハンバーグ ごはん けんちんじる				2	わかめあえ とりにくの ガーリックやき ごはん チャプスイ				
	赤	牛乳、とりにく、とうふ、ハンバーグ、ツナ				牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とりにく、わかめ					
	緑	だいこん、にんじん、ねぎ、こんにやく、 たまねぎ、きゅうり、コーン				はくさい、もやし、にんじん、きくらげ、 にんにく、キャベツ、しょうが					
	黄	こめ、じゃがいも、マカロニ、ドレッシング、 たまごなしマヨネーズ				こめ、ごまあぶら、かたくりこ					
	小 中	Kcal 647 769	P 25.7 29.7	F 22.6 25.4	Ca 283 295	塩分 2.1 2.6	Kcal 566 676	P 25.0 29.1	F 17.7 19.9	Ca 270 278	塩分 2.3 2.9
休食校	半田小					半田小・睦合小・伊達崎小					

げつようび		かようび		すいようび		休食校		半田小		半田小・睦合小・伊達崎小					
こんだて	5	ごもくまめ さばのしおやき カルシウム いりごはん なめこじる		6	ブロッコリーと ツナのサラダ ほうれんそう オムレツ コッペパン ハヤシ シチュー		7	ささみあえ ミニココアあげパン(小) にくまん(幼) ソフト めん ごもくうどん かけじる		8	ナムル てりやきにくだんご (幼小2) ごはん はるさめ スープ		9	いそあえ エゴマぶたいたり コロッケ ブルーベリー ゼリー ゆかり ごはん こんさいの みそじる	
	赤	牛乳、わかめ、みそ、さば、だいず、 ぶたにく、こんぶ、さつまあげ		牛乳、ぶたにく、オムレツ、ツナ		牛乳、とりにく、あぶらあげ、にくまん、とりにく		牛乳、とりにく、てりやきにくだんご、ちくわ		牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、かまぼこ、 のり					
	緑	なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ、 えだまめ、たけのこ、にんじん、しいたけ		にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 ブロッコリー、もやし		こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、 しいたけ、キャベツ、もやし		たまねぎ、もやし、しいたけ、ちんげんさい、 にんじん、キャベツ、にんにく		だいこん、ごぼう、にんじん、もやし、 ほうれんそう、ゆかり					
	黄	こめ、さとう		パン、じゃがいも、ハヤシルウ、ドレッシング		ソフトめん、さとう、パン、ミルメークココア、 あぶら		こめ、はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま		こめ、エゴマぶたいたりコロッケ、あぶら、 ブルーベリーゼリー					
	小 中	Kcal 614 735	P 26.9 31.6	F 22.5 26.0	Ca 345 368	塩分 2.3 2.7	Kcal 592 773	P 24.8 30.9	F 22.8 26.9	Ca 430 482	塩分 2.8 3.7	Kcal 533 616 707	P 20.1 20.2 22.7	F 12.9 16 17.6	Ca 347 332 344
休食校	幼稚園		醸芳小		中学校		醸芳小・睦合小・伊達崎小・中学校								
こんだて	12	スポーツの日 ごぼうサラダ やきぐりコロッケ くろパン ざっくくとまめ いりミネスト ローネ		13	くきわかめのサラダ ヨーグルト むぎごはん きのこカレー		14	こんにやくサラダ からあげ (幼小2・中3) キムタク ごはん なめこじる		15	ぶたにくの キムチいため にくしゅうまい (小2・中3) ごはん チンゲンサイと とうふスープ				
	赤			牛乳、ベーコン、ミックスビーンズ		牛乳、とりにく、くきわかめ、ヨーグルト		牛乳、とうふ、みそ、ベーコン、とりにく		牛乳、とうふ、にくしゅうまい、ぶたにく、みそ					
	緑	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、セロリ、 トマト、にんにく、ごぼう、えだまめ、キャベツ		にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、セロリ、 トマト、にんにく、ごぼう、えだまめ、キャベツ		しめじ、エリンギ、たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、キャベツ、コーン		なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ、しょうが、 キャベツ、にんじん、きゅうり、キムチ、たくあん		ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、キャベツ、はくさいキムチ、 にら、にんにく、しょうが					
	黄	パン、くろざとう、じゃがいも、オリーブ油、 さとう、やきぐりコロッケ、あぶら、 たまごなしマヨネーズ、ざっくく		パン、くろざとう、じゃがいも、オリーブ油、 さとう、やきぐりコロッケ、あぶら、 たまごなしマヨネーズ、ざっくく		こめ、むぎ、じゃがいも、カレールウ、 ドレッシング		こめ、あぶら、さとう		こめ、はるさめ、ごまあぶら、さとう、 かたくりこ					
	小 中	Kcal 689 917	P 20.5 26.4	F 25.9 31.1	Ca 352 392	塩分 2.2 3.1	Kcal 652 754	P 21.6 24.1	F 13.2 13.8	Ca 399 410	塩分 2.0 2.4	Kcal 749 874	P 22.2 26.0	F 25 28.6	Ca 308 331
休食校									幼稚園						
こんだて	19	とうふサラダ てづくりとんかつ ごはん みそ かきたまこじる		20	りっちゃんサラダ とりにくの ハーブやき いちご ジャム コッペパン アルファベット スープ		21	パンパンジーサラダ にくまん(小) ミニココアあげパン (幼・中) ちゅうか ソフト めん しおわかめ ラーメン かけじる		22	もやしサラダ ヤンニャムチキン ごはん とつくスープ		23	レンコンサラダ いわしのうめに ごはん とんじる	
	赤	牛乳、たまご、とりにく、みそ、ぶたにく、 とうふ		牛乳、とりにく、ハム、こんぶ、かつおぶし		牛乳、ぶたにく、わかめ、とりにく、にくまん		牛乳、とりにく、たまご、ツナ		牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、 いわしうめに、とりにく					
	緑	にんじん、しめじ、しいたけ、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、もやし		たまねぎ、はくさい、にんじん、バジル、 キャベツ、きゅうり、コーン		キャベツ、ねぎ、にんじん、もやし、コーン、 きゅうり		にんじん、だいこん、ねぎ、にんにく、もやし、 きゅうり		はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、 レンコン、コーン、えだまめ、キャベツ					
	黄	こめ、じゃがいも、かたくりこ、こむぎこ、 パンこ、あぶら		パン、マカロニ、さとう、いちごジャム		ちゅうかソフトめん、パン、ミルメークココア、 あぶら、ドレッシング		こめ、もち、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら、 さとう、ドレッシング、ごま		こめ、さといも、たまごなしマヨネーズ、さとう					
	小 中	Kcal 815	P 32.1	F 28.4	Ca 278	塩分 2.1	Kcal 558 733	P 28.6 36.5	F 17.0 20.2	Ca 290 313	塩分 2.3 3.4	Kcal 564 723	P 26.3 32.6	F 11.7 12.5	Ca 277 290
休食校	小学校				睦合小・醸芳小・伊達崎小・半小5、6年		幼稚園								
こんだて	26	きゅうりのあさづけ とりにくの アーモンドあえ ごはん あおなの みそじる		27	コーンと えだまめのサラダ ハロウィン フライドポテト (幼小2・中3) コッペパン パンプキン ポタージュ		28	かいそうサラダ なすのわふうグラタン ふりかけ ごはん あぶらあげと とうふの みそじる		29	つぼづけあえ なっとう むぎごはん あぶらふり にくじゃが		30	きりぼしだいこんの にもの モーカサメのカレー たつたあげ ごはん もすくの みそじる	
	赤	牛乳、とうふ、あぶらあげ、みそ、とりにく、 こんぶ		牛乳、とりにく		牛乳、あぶらあげ、とうふ、みそ、ぶたにく、 チーズ、かいそう、とりにく		牛乳、ぶたにく、なっとう		牛乳、ぶたにく、もずく、とうふ、みそ、 モーカサメ、とりにく、さつまあげ					
	緑	こまつな、だいこん、にんじん、きゅうり、 キャベツ		たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン、 えだまめ、キャベツ		だいこん、にんじん、なす、たまねぎ、 もやし、パセリ		にんじん、たまねぎ、こんにやく、もやし、 さやいんげん、キャベツ、つぼづけ		えのき、こんにやく、きりぼしだいこん、 にんじん、さやいんげん					
	黄	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、アーモンド		パン、バター、さとう、ポテト、あぶら、 ポタージュルウ、ドレッシング		こめ、じゃがいも、さとう、ドレッシング、 たまごなしマヨネーズ		こめ、むぎ、あぶらふ、じゃがいも、さとう		こめ、じゃがいも、あぶら、さとう					
	小 中	Kcal 679	P 26.5	F 25.3	Ca 328	塩分 2.2	Kcal 651 879	P 21.7 27.5	F 22.5 28.8	Ca 324 356	塩分 2.9 3.9	Kcal 620 735	P 23.9 27.6	F 23.3 26.4	Ca 351 370
休食校	中学校・幼稚園				睦合小・醸芳小・半田小				睦合小						