令和8年度

10月 給食こんだて表



国仲学校給食センター

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる【赤の食品】	おもにエネルギーになる【黄色の食品】	おもに体の調子を整える【緑の食品】	エネルギー(kcal)	塩分(g)	給食のない学校・学年
1日(木)		ごはん	牛乳		こめ		小	647	1.8
		豚肉のアップルジンジャーソース		ぶたにく	さとう りんごジャム	レモン	中	783	2.2
		10品目のサラダ		ひじき だいず あかいんげんまめ しろいんげんまめ ひよこまめ	アーモンド ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン	全小学校6年 真野中2年 特支中1年 特支高等部		
		にら玉スープ		たまご	じゃがいも かたくりこ	にら たまねぎ えのきたけ			
2日(金)		ごはん	牛乳		こめ		小	644	2.1
		なすとかぼちゃの肉みそがらめ		ぶたにく だいず みそ	あぶら さとう	なす かぼちゃ たまねぎ えだまめ	中	779	2.6
		ごまあえ			ごま さとう	こまつな もやし にんじん			
		なめこのみそ汁		あぶらあげ とうふ みそ		だいこん ながねぎ なめこ	真野中2年 特支高等部		
5日(月)		ごはん	牛乳		こめ		小	620	1.9
		さばの塩こうじ焼き		さば			中	743	2.3
		ブロッコリーのかかマヨあえ		かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ もやし ブロッコリー			
		どさんこ汁		ぶたにく わかめ みそ	じゃがいも あぶら バター	たまねぎ にんじん コーン	特支高等部		
6日(火)	★さどごはんこんだて…祭りのときなどによく食べる「煮しめ」ですが、みなさんの家で使う具材は何ですか？給食では佐渡産の旬のごぼうを使います。								
		ごはん	牛乳		こめ		小	623	2.0
		とりつくねの佐渡みそ焼き		とりにく ひじき みそ	パンこ ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん	中	752	2.5
		煮しめ		こんぶ かまぼこ	ふ さとう	こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ	特支高等部		
		いものこ汁		あぶらあげ	さといも ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ	きょうどりょうり 郷土料理		
7日(水)		バーベキューチキンバーガー 米粉パン / バーベキューチキン	牛乳		こめこパン		小	642	2.5
				とりにく	かたくりこ こめこ あぶら さとう		中	804	3.2
		コールスローサラダ			ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン			
		コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう	特支中3年 特支高等部		
		りんご				りんご			

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる【赤の食品】	おもにエネルギーになる【黄色の食品】	おもに体の調子を整える【緑の食品】	エネルギー(kcal)		塩分(g)
							給食のない学校・学年		
8日(木)		ごはん	牛乳		こめ		小	609	2.1
		厚揚げのピリ辛炒め		あつあげ ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ	中	741	2.6
		春雨サラダ			はるさめ さとう ごまあぶら ごま	もやし きゅうり にんじん	真野小学校 特支中3年		
		ワンタンスープ		ぶたにく なると	わんたん	たまねぎ ながねぎ はくさい ほうれんそう			
9日(金)		ごはん	牛乳		こめ		小	683	1.6
		ししゃもフリッター		ししゃも	こむぎこ かたくりこ さとう あぶら		中	796	2.0
		しょうゆフレンチ		チキンハム	あぶら	もやし こまつな	八幡小学校 畑野小学校 特支中3年		
		つゆだく肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく			
	★**かみかみこんだて**…今日のかみかみ料理は「鶏肉とさつまいものアーモンドがらめ」です！旬のさつまいもをよくかんで味わいましょう。								
13日(火)		ごはん	牛乳		こめ		小	638	1.9
		とり肉とさつまいものアーモンドがらめ		とりにく こうやどうふ	かたくりこ さつまいも あぶら さとう アーモンド		中	769	2.4
		花野菜の香味あえ			ごまあぶら	ブロッコリー カリフラワー			
		呉汁		だいず みそ		だいこん にんじん ながねぎ こんにゃく しめじ			
14日(水)		ごはん	牛乳		こめ		小	610	2.5
		いり豆腐		たまご とうふ ぶたにく	あぶら さとう	にんじん ながねぎ しいたけ グリンピース	中	741	3.0
		マヨたくあえ			ノンエッグマヨネーズ	もやし こまつな にんじん たくあん			
		じゃがいもとわかめのみそ汁		あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ			
	★**カラダにやさしおの日こんだて**…毎月**15日**は「**カラダにやさしおの日**」です。新メニューの鶏だしきのこ鍋は、鶏がらスープときのこのうまみでおいしい減塩鍋です。								
15日(木)		ごはん	牛乳		こめ		小	623	2.0
		かつおフライ・ソース		かつお	こむぎこ パンこ あぶら		中	729	2.1
		こぶチーズ和え		しおこんぶ チーズ		キャベツ もやし きゅうり にんじん	特支小6年		
		鶏だしきのこ鍋		とりにく		はくさい ながねぎ こんにゃく しめじ えのきたけ			
		りんご				りんご			

日	写真	こんだて名		飲み物	おもに血や肉になる【赤の食品】	おもにエネルギーになる【黄色の食品】	おもに体の調子を整える【緑の食品】	エネルギー(kcal)		塩分(g)
								給食のない学校・学年		
16日(金)		ごはん		牛乳		こめ		小	621	2.1
		厚揚げのお好みソース焼き			あつあげ あおのり	ノンエッグマヨネーズ さとう		中	774	2.7
		肉野菜炒め			ぶたにく	あぶら	にんじん キャベツ もやし ピーマン			
		小松菜のみそ汁			とうふ あぶらあげ みそ		こまつな たまねぎ えのきたけ	特支小6年		
19日(月)		中華丼	麦ごはん	牛乳		こめ おしむぎ		小	618	1.9
			中華丼の具		ぶたにく	ごまあぶら かたくりこ	もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	中	755	2.4
		わかめスープ			とうふ わかめ		にんじん コーン えのきたけ	八幡小学校 金井小学校 真野小学校		
		りんごのカップケーキ			ぎゅうにゅう たまご	こめこ さとう あぶら アーモンド	りんご			
20日(火)		さつまいもごはん		牛乳		こめ さつまいも ごま		小	602	2.7
		鮭の照り焼き			さけ	さとう		中	717	3.3
		磯香あえ			のり		キャベツ もやし こまつな コーン			
		大根のみそ汁			あぶらあげ みそ		だいこん にんじん えのきたけ			
	★日本・世界の味めぐりこんだて…今月は「ガリバー旅行記」の発刊からちょうど300年です。お話のふるさと、アイルランドの料理を味わいましょう。									
21日(水)		米粉パン・ブルーベリージャム		牛乳		こめこパン ブルーベリージャム		小	622	3.1
		サーモンチーズフライ			さけ チーズ	パンこ こむぎこ あぶら		中	779	3.7
		海藻サラダ			わかめ こんぶ くきわかめ すぎのり ふのり	ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	二宮小3年 特支高3年		
		アイリッシュシチュー			ウィンナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん	アイルランド		
22日(木)		ごはん		牛乳		こめ		小	646	1.9
		親子煮			たまご とりにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく	中	786	2.6
		ツナサラダ			ツナ	ノンエッグマヨネーズ ごま	もやし きゅうり にんじん コーン			
		わかめと油揚げのみそ汁			あぶらあげ わかめ みそ		だいこん ながねぎ	特支高3年		
23日(金)		さつまいもカレーライス	麦ごはん	牛乳		こめ おしむぎ		小	667	2.7
			さつまいもカレー		ぶたにく	さつまいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ	中	815	3.2
		福神あえ					キャベツ もやし きゅうり ふくじんづけ			
		おけさ柿とりんごのゼリーポンチ				ゼリー	かき りんご	特支高等部		

日	写真	こんだて名		飲み物	おもに血や肉になる【赤の食品】	おもにエネルギーになる【黄色の食品】	おもに体の調子を整える【緑の食品】	エネルギー(kcal) 給食のない学校・学年		塩分(g)
26日(月)		ごはん		牛乳		こめ		小	607	1.9
		鮭のもみじ焼き			さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	中	729	2.3
		小松菜のおひたし			かつおぶし		にんじん もやし こまつな	二宮小学校 真野中学校		
		じゃがいもと油揚げのみそ汁			あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ しめじ			
27日(火)	★会津若松市との交流給食こんだて…名物料理「ソースかつ丼」は、会津若松市の給食センターに教えてもらった特製ソースがおいしさの決め手です。									
		ソースカツ丼	ごはん	牛乳		こめ		小	676	2.0
			ソースカツ		ぶたにく	こむぎこ パンこ あぶら		中	815	2.6
			ゆで野菜			ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん			
		ざくざく			うちまめ ちくわ	さといも	にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん			
		桃ゼリー				ももゼリー				
28日(水)		ごはん		牛乳		こめ		小	611	2.2
		厚焼玉子			たまご	あぶら かたくりこ		中	742	2.8
		五目きんぴら			ぶたにく	あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん			
		さつま汁			とりにく さつまあげ みそ	さつまいも	だいこん ながねぎ こんにゃく			
29日(木)		ごはん		牛乳		こめ		小	616	2.2
		とり肉の塩からあげ			とりにく	ごまあぶら さとう ごま かたくりこ こめこ あぶら		中	726	2.8
		五色あえ			たまご		もやし にんじん キャベツ こまつな			
		わかめのみそ汁			とうふ わかめ みそ		だいこん ながねぎ			
30日(金)	★ハロウィンこんだて…31日はハロウィンです。今日はひと足早く、ハロウィンにちなんだメニューが登場します。									
		ひじきの夜空ライス		牛乳	ぶたにく ひじき	こめ あぶら	たまねぎ コーン	小	601	2.3
		かぼちゃハンバーグ			とりにく ぶたにく	パンこ	たまねぎ トマト	中	724	2.9
		紫キャベツのサラダ			チキンハム だいず	あぶら さとう	キャベツ にんじん ブロッコリー			
		ジャックオランタンのスープ			かまぼこ	じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム			
		パンプキンババロア				ババロア				

※食材量の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。