

学校給食献立表(東ブロック)

令和8年度10月分(10/1～10/30)

姫路市教育委員会

10月20日(火)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23日(金)			10月26日(月)			10月27日(火)		
こんだて	パン 牛乳 きのごスパゲティ チキンのいためサラダ		ごはん 牛乳 すましじる ごぼうのいためもの かつおのぶりかけ		ごはん 牛乳 カレーにくじゃが キャベツのあますいため		ごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ たらあんのかけ		ごはん 牛乳 スーミータン マーボー豆腐		パン 牛乳 かぼちゃシチュー(こめこ) コーンキャベツ						
	☐ パン		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ パン				
こんだてざいりょう	☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳				
	☐ スパゲティ		☐ とうふ		☐ ぶたにく		☐ ぶたにく		☐ ぶたにく		☐ ぶたにく		☐ けいにく				
	☐ ベーコン		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> カレーこ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> とうもろこし		☐ じゃがいも				
	<input type="triangle"/> たまねぎ		☐ わかめ		☐ じゃがいも		☐ とうふ		☐ とうふ		☐ チキンハム		<input type="triangle"/> たまねぎ				
	<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> はねぎ		<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> だいこん		<input type="triangle"/> だいこん		☐ たまご		<input type="triangle"/> にんじん				
	<input type="triangle"/> しめじ		<input type="triangle"/> しいたけ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> はねぎ		<input type="triangle"/> はねぎ		<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> かぼちゃ				
	<input type="triangle"/> エリンギ		☐ あぶらあげ		<input type="triangle"/> グリンピース		<input type="triangle"/> しょうが		<input type="triangle"/> しょうが		<input type="triangle"/> チンゲンサイ		<input type="triangle"/> しめじ				
	<input type="triangle"/> まいたけ		☐ うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/> こんにやく		☐ チキンスープ		☐ チキンスープ		☐ うすくちしょうゆ		☐ こめこ				
	<input type="triangle"/> パセリ		☐ こいくちしょうゆ		<input type="triangle"/> しお		☐ うすくちしょうゆ		☐ うすくちしょうゆ		☐ せいしゅ		☐ バター				
	<input type="triangle"/> トマトケチャップ		☐ けずりぶし(だし)		<input type="triangle"/> しょうが		☐ サラダあぶら		☐ こしょう		☐ しお		☐ きゅうにゅう				
☐ サラダあぶら		<input type="triangle"/> ごぼう		☐ さとう		☐ さとう		☐ さとう		☐ しょう		☐ サラダあぶら					
こんだてざいりょう	☐ しょう		<input type="triangle"/> にんじん		☐ うすくちしょうゆ		☐ うすくちしょうゆ		☐ しょう		☐ しょう		☐ ポークスープ				
	☐ キャベツ		<input type="triangle"/> はるさめ		<input type="triangle"/> キャベツ		<input type="triangle"/> にんじん		☐ じゃがいも		☐ とうふ		<input type="triangle"/> しょう				
	☐ けいにくのあぶらづけ		<input type="triangle"/> はねぎ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> とうもろこし		☐ あぶら		<input type="triangle"/> しょうが		<input type="triangle"/> にんにく				
	<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> しょうが		<input type="triangle"/> みるん		☐ ベーコン		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんにく		<input type="triangle"/> トウバンジャン				
	☐ サラダドレッシング		☐ うすくちしょうゆ		☐ こいくちしょうゆ		☐ こめず		<input type="triangle"/> ピーマン		<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> にんじん				
	☐ うすくちしょうゆ		☐ さとう		☐ さとう		☐ しお		☐ サラダあぶら		☐ ごまあぶら		<input type="triangle"/> しいたけ				
	☐ しょう		☐ ごまあぶら		☐ しお		☐ ウスターソース		☐ トマトケチャップ		☐ チキンスープ		<input type="triangle"/> はねぎ				
	☐ サラダあぶら		☐ こなかつお		☐ こしょう		☐ ごまあぶら		☐ さとう		☐ こいくちしょうゆ		☐ さとう				
			☐ こいくちしょうゆ						☐ でんぷん		☐ あかみそ		☐ せいしゅ				
			☐ さんおんとう								☐ せいしゅ		☐ でんぷん				
		☐ ごま															
		☐ あおさこ															
10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)			10月平均 栄養量 (小学校4年生)			ビ タ ミ ン	A	220μgRAE			
こんだて			パンパキンパン 牛乳 ドララのドラキュラスープ			ごはん 牛乳 ジャージャンめん きりぼしだいこんのいためナムル							B1	0.41mg			
こんだてざいりょう			☐ ごはん			☐ ごはん							B2	0.49mg			
こんだてざいりょう			☐ 牛乳			☐ 牛乳							C	26mg			
こんだてざいりょう	☐ 牛乳		☐ パン		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		たんぱく質	24.2g	食塩相当量	2.2g			
	☐ けいにく		<input type="triangle"/> かぼちゃ		☐ ベーコン		☐ ぎゅうにく		☐ ぎゅうにく		脂質	30.1%	食物繊維	5.1g			
	<input type="triangle"/> こんにやく		☐ 牛乳		<input type="triangle"/> たまねぎ		☐ にんにく		☐ にんにく		カルシウム	313mg	マグネシウム	82mg			
	☐ せんべい		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> じゃがいも		☐ あかみそ		☐ あかみそ		鉄	2.2mg	亜鉛	2.9mg			
	<input type="triangle"/> ごぼう		☐ じゃがいも		<input type="triangle"/> あかピーマン		☐ さとう		☐ さとう		読書週間 10月27日～11月9日 おはなし献立 10月29日(木) ドララのドラキュラスープ 「おばけのアッチとドラキュラスープ」 作／角野 栄子・ポプラ社						
	☐ にんじん		<input type="triangle"/> あかピーマン		<input type="triangle"/> セロリ		☐ みるん		☐ みるん								
	☐ あぶらあげ		<input type="triangle"/> トマトケチャップ		☐ ごまあぶら		☐ ちゅうかさぼ		☐ ちゅうかさぼ								
	<input type="triangle"/> だいこん		<input type="triangle"/> トマト		☐ にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん								
	<input type="triangle"/> しめじ		<input type="triangle"/> ポークスープ		<input type="triangle"/> もやし		<input type="triangle"/> もやし		<input type="triangle"/> もやし								
	<input type="triangle"/> はねぎ		☐ オリーブオイル		<input type="triangle"/> メンマ		<input type="triangle"/> メンマ		<input type="triangle"/> メンマ								
☐ うすくちしょうゆ		☐ さとう		<input type="triangle"/> はねぎ		☐ うすくちしょうゆ		☐ うすくちしょうゆ									
☐ こいくちしょうゆ		☐ しお		<input type="triangle"/> チキンスープ		☐ チキンスープ		☐ チキンスープ									
☐ けずりぶし(だし)		<input type="triangle"/> ビーツパウダー		<input type="triangle"/> しお		<input type="triangle"/> しお		<input type="triangle"/> しお									
☐ ぶたにく		☐ あきさけ		☐ ぶたにく		☐ ぶたにく		☐ ぶたにく									
<input type="triangle"/> しょうが		ワインふうちょうみりょう		<input type="triangle"/> きりぼしだいこん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん									
<input type="triangle"/> たまねぎ		しお		<input type="triangle"/> にら		<input type="triangle"/> にら		<input type="triangle"/> にら									
<input type="triangle"/> にんじん		こめこ		<input type="triangle"/> ねぶかねぎ		<input type="triangle"/> ねぶかねぎ		<input type="triangle"/> ねぶかねぎ									
<input type="triangle"/> ピーマン		こめこ		☐ さとう		☐ さとう		☐ さとう									
☐ サラダあぶら		あぶら		☐ うすくちしょうゆ		☐ うすくちしょうゆ		☐ うすくちしょうゆ									
☐ みそ		ヨーグルト		☐ ごまあぶら		☐ ごまあぶら		☐ ごまあぶら									
☐ さとう				☐ ごま		☐ ごま		☐ ごま									
☐ こいくちしょうゆ																	
☐ みるん																	
☐ せいしゅ																	
☐ だいず																	
☐ かつおぶし																	
☐ こいくちしょうゆ																	
☐ みるん																	
☐ さとう																	
☐ ごまあぶら																	
☐ ごま																	