

学校給食献立表(西ブロック) 令和8年度10月分(10/1～10/30) 姫路市教育委員会

10月1日(木)				10月2日(金)				10月5日(月)				10月6日(火)				10月7日(水)				10月8日(木)			
こんだて パン 牛乳 ちゅうかスープ だいがくいも かくチーズ				あぶたまどんぶり 牛乳 ひじきのいためサラダ				わかめごはん 牛乳 ごんぼじる ぶたにくのしょうがやき				ごはん 牛乳 あすかじる だいずのいそに				ごはん 牛乳 やさいのうまに いかのてんぷら				パン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグのきのこソース みかん			
こんだてざいりょう ☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく ☐ とうふ ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ チンゲンサイ ☐ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ さつまいも ☐ あぶら ☐ ごま ☐ さとう こいくちしょうゆ こめず ☐ かくチーズ				☐ ごはん ☐ たまご ☐ あぶらあげ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ はねぎ ☐ さとう ☐ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ でんぶん ☐ 牛乳 ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ とうもろこし ☐ ひじき ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) うすくちしょうゆ サラダドレッシング りんごす ☐ サラダあぶら ☐ さとう ☐ しお こしょう				☐ ごはん ☐ わかめ ☐ 牛乳 ☐ けいにく ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ だいこん ☐ はねぎ ☐ あぶらあげ ☐ うのはな うすくちしょうゆ せいしゆ しお けずりぶし(だし) ☐ ぶたにく ☐ しょうが ☐ せいしゆ ☐ たまねぎ ☐ ピーマン ☐ あかピーマン こいくちしょうゆ ☐ さとう ☐ サラダあぶら				☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ とうふ ☐ はくさい ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ ほうれんそう ☐ ぎゅうにゅう ☐ あかみそ ☐ しろみそ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ だいず ☐ ひじき ☐ けいにく ☐ ごぼう ☐ たけのこ ☐ にんじん ☐ さやいんげん ☐ ちくわ ☐ こんにやく しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ さとう				☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく ☐ がんもどき ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ さやいんげん ☐ たけのこ ☐ しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ さとう ☐ いか ☐ しお ☐ こしょう ☐ こめぎこ ☐ てんぷらこ ☐ あぶら				☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ じゃがいも ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ たまねぎ ☐ さやいんげん ☐ セロリ ☐ しょうが ポークスープ しお こしょう ☐ ハンバーグ(こめぎぬき) ☐ たまねぎ ☐ サラダあぶら ☐ しめじ ☐ エリンギ ☐ トマトケチャップ ウスターソース ☐ さとう ☐ でんぶん ☐ みかん			
10月9日(金)				10月13日(火)				10月14日(水)				10月15日(木)				10月16日(金)				10月19日(月)			
こんだて あきのカレーライス(こめこめぎごはん) 牛乳 コーンキャベツ				パン 牛乳 きのこのスープ さつまいもサラダ				ごはん 牛乳 のっぺいじる さばのみそに				リッチパン 牛乳 ポトフ ポークチャップ				ごはん 牛乳 ジャージャンめん しおこうじからあげ				ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 ひめじおでん ひねどりのいためもの			
こんだてざいりょう ☐ ごはん ☐ おしむぎ ☐ ぎゅうにく ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ なす ☐ しめじ ☐ セロリ ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ ☐ パプリカ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ こめこ ☐ しお ☐ こしょう ☐ 牛乳 ☐ キャベツ ☐ とうもろこし ☐ ポークハム チキンスープ しお こしょう				☐ パン ☐ 牛乳 ☐ えのきたけ ☐ エリンギ ☐ しめじ ☐ とうふ ☐ ぶたにく ☐ はねぎ ☐ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ でんぶん ☐ ごまあぶら ☐ さつまいも ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ ポークハム ☐ とうもろこし ☐ サラダドレッシング ☐ しお ☐ こしょう ☐ サラダあぶら				☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ とうふ ☐ さといも ☐ こんにやく ☐ しお ☐ にんじん ☐ だいこん ☐ ごぼう ☐ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ こんぶ(だし) ☐ でんぶん ☐ さば ☐ しょうが ☐ さとう ☐ あかみそ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ せいしゆ				☐ パン ☐ バター ☐ マーガリン ☐ 牛乳 ☐ ポークフランク ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ ブロッコリー ポークスープ ワインぶどうちゅうみりょう しお こしょう ☐ ぶたにく ☐ たまねぎ ☐ ピーマン ☐ しめじ ☐ しお ☐ こしょう ☐ にんにく ☐ トマトケチャップ ウスターソース ☐ でんぶん ☐ サラダあぶら				☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぎゅうにく ☐ にんにく ☐ あかみそ ☐ ねぶかねぎ ☐ さとう ☐ みりん ☐ ごま ☐ ごまあぶら ☐ ちゅうかそば ☐ にんじん ☐ もやし ☐ メンマ ☐ はねぎ うすくちしょうゆ チキンスープ しお こしょう ☐ けいにく ☐ しおこうじ ☐ しょうが ☐ しお ☐ でんぶん ☐ あぶら				☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ こんにやく ☐ しお ☐ うすらたまご ☐ ちくわ ☐ じゃがいも ☐ だいこん ☐ れんこん ☐ がんもどき うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ みりん ☐ しょうが こいくちしょうゆ だしじる ☐ ひねどり ☐ あぶらあげ ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ にら ☐ しょうが こいくちしょうゆ しお こしょう ☐ ごまあぶら			

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ） □黄の食品…なつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう） △緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示

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)			
ごはん 牛乳 ポークビーンズ ごぼうのソテー アセロラゼリー				ごはん 牛乳 あおさじる さといもコロッケ にんじんシリシリ				ごはん 牛乳 ツナじゃが やさしいため				ごはん 牛乳 みそチゲ チャプチェ				ごはん 牛乳 たまきじる かんぴょうのたまごとじ				アップルパン 牛乳 えびチャウダー(こめこ) キャベツのあますしいため			
パン				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				パン			
牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				ドライアップル			
ぶたにく ワインふうちょうみりょう じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ だいず トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース さとう ポークスープ サラダあぶら しお こしょう				とうふ にんじん あおさのり しいたけ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) さといもコロッケ あぶら にんじん しお こしょう ごま ごまあぶら サラダあぶら				まぐろのあぶらづけ(こめゆ) じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく ポークスープ うすくちしょうゆ さとう しお ぶたにく にんじん きくらげ にら もやし サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ				ぶたにく せいしゅ とうふ たまねぎ はくさいキムチ にんじん もやし にら サラダあぶら みそ みりん ごまあぶら ポークスープ うすくちしょうゆ ぎゅうにく しょうが にんにく サラダあぶら はるさめ にんじん はねぎ たけのこ しいたけ ごま ごまあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう こしょう				こんにゃく しお にんじん たまねぎ えのきたけ かまぼこ あぶらあげ はねぎ しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ぎゅうにく ねぶかねぎ しょうが サラダあぶら にんじん かんぴょう しお しいたけ にら たまご さとう うすくちしょうゆ				えび ベークン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ えび サラダあぶら バター こめこ ぎゅうにく ポークスープ とうもろこし コーンペースト しめじ しお こしょう キャベツ にんじん ポークハム サラダあぶら こめず さとう しお ごまあぶら			
ごぼう こめず にんじん キャベツ ポークハム ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング サラダあぶら アセロラゼリー																							
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 231μgRAE			
ごはん 牛乳 みそしる れんこんのかきあげ(こめこ)				パン 牛乳 しあわせのいしのスープ ドライカレー				ごはん 牛乳 タイピーエン とりてん				エネルギー 616kcal				B1 0.40mg							
ごはん とうふ にんじん こんぶ こなかつお こいくちしょうゆ さとう サラダあぶら				パン 牛乳 つくね たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ にんにく オリーブオイル ポークスープ しお こしょう オレガノ				ごはん 牛乳 ぶたにく さつまあげ うずらたまご はるさめ はくさい たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ しょうが サラダあぶら チキンスープ せいしゅ ごまあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう				たんぱく質 24.6g				食塩相当量 2.3g							
牛乳				牛乳				牛乳				脂質 30.9%				食物繊維 4.8g							
ふ あぶらあげ にんじん はねぎ たまねぎ わかめ みそ にぼし(だし)				ぎゅうにく とりレバー たまねぎ セロリ にんじん だいず しょうが サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレー ワインふうちょうみりょう にんにく しお こしょう ポークスープ				カルシウム 316mg				マグネシウム 80mg											
れんこん ちりめんじゃこ ごぼう しお てんぷらこ(こめこ) あぶら				ごま ごまあぶら サラダあぶら				鉄 2.0mg				亜鉛 2.9mg											
読書週間 10月27日～11月9日																							
おはなし献立 10月29日(木) しあわせの石のスープ																							
「石ころのスープ」 光村教育図書 文／ジュディス・マリカ・リバーマン 絵／ゼイネップ・オザタライ 「せかいいいちおいしいスープ」 岩波書店 文・絵／マーシャ・ブラウン																							

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ） □黄の食品…ねつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう） △緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: えび: か: そば: 落花生: くるみ: