

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 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	ごはん 牛乳 やさいのうまい さわらのありまやき ごまたくあん			ごはん 牛乳 すましじる けいちゃんやき コロコロサラダ			ごはん 牛乳 ワンタンスープ あつあげのチリソース ひねどりのゆずサラダ			ミニアップルパン 牛乳 イタリアンスパゲティ スプラキ ごぼうのごまソテー 			ごはん 牛乳 はつぼうさい きりぼしだいこんのいためナムル だいがくいも			ごはん 牛乳 なめこじる ハンバーグのソースやき ペンネとキャベツのバジルソテー		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ミニパン △ドライアップル 			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ とりにく			☐ とうふ			☐ やきぶた			☐ スパゲティ			☐ ぶたにく			☐ ごぼうだんご		
	☐ がんもどき			☐ かまぼこ			☐ にんじん			☐ ぶたにく			☐ いかい			☐ わかめ		
	☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ はねぎ			☐ たまねぎ			☐ はくさい			☐ なめこ		
	☐ たまねぎ			☐ にんじん			☐ ワンタンのかわ			☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ にんじん		
	☐ じゃがいも			☐ えのきたけ			☐ チキンスープ			☐ エリンギ			☐ にんじん			☐ しょうが		
	☐ さやいんげん			☐ はねぎ			☐ ちゅうかスープのもと			☐ ピーマン			☐ しょうが			☐ たけのこ		
	☐ たけのこ			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ にんにく			☐ きくらげ			☐ チンゲンサイ		
	☐ しょうが			☐ けしりぶし(だし)			☐ こしょう			☐ トマトケチャップ			☐ しょうが			☐ サラダあぶら		
こんだてざいりょう	☐ こいくちしょうゆ			☐ とりにく			☐ あつあげ			☐ とんかつソース			☐ うすくちしょうゆ			☐ とんかつソース		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ			☐ ぶたにく			☐ ウスターソース			☐ しょうが			☐ ウスターソース		
	☐ さとう			☐ せいしゅ			☐ たまねぎ			☐ こしょう			☐ さとう			☐ さとう		
	☐ さわら			☐ キャベツ			☐ グリンピース			☐ サラダあぶら			☐ ごまあぶら			☐ コーンスターチ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ たまねぎ			☐ しいたけ			☐ とりにく			☐ やきぶた			☐ じゃがいも		
	☐ みりん			☐ にんじん			☐ しょうが			☐ こしょう			☐ しょうが			☐ キャベツ		
	☐ せいしゅ			☐ しょうが			☐ サラダあぶら			☐ オレガノ			☐ にんじん			☐ ベーコン		
	☐ さんしょう			☐ みそ			☐ チキンスープ			☐ レモンかじゅう			☐ しお			☐ バジルペースト		
	☐ たくあん			☐ トウバンジャン			☐ でんぱん			☐ しづりぶし(だし)			☐ さとう			☐ サラダあぶら		
	☐ みりん			☐ サラダあぶら			☐ ごまあぶら			☐ ごぼう			☐ うすくちしょうゆ			☐ しお		
こんだてざいりょう	☐ こまつな			☐ でんぱん			☐ ひねどり			☐ こめず			☐ ごまあぶら			☐ こしょう		
	☐ しお			☐ じゃがいも			☐ せいしゅ			☐ にんじん			☐ キャベツ			☐ さつまいも		
	☐ ごま			☐ はくさい			☐ にんじん			☐ キャベツ			☐ ごま			☐ こいくちしょうゆ		
				☐ にんじん			☐ こめず			☐ チキンハム			☐ さつまいも			☐ あぶら		
				☐ とうもろこし			☐ うすくちしょうゆ			☐ ごま			☐ こいくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ		
				☐ こしょう			☐ ゆずかじゅう			☐ サラダドレッシング			☐ さとう			☐ さとう		
				☐ サラダドレッシング			☐ こしょう			☐ サラダあぶら			☐ こま			☐ こま		
				☐ じゃがいも			☐ ひねどり			☐ こめず			☐ さつまいも			☐ あぶら		
				☐ きゅうり			☐ はくさい			☐ にんじん			☐ こいくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ		
				☐ にんじん			☐ こめず			☐ うすくちしょうゆ			☐ さとう			☐ さとう		
10月9日(金)	ごはん 牛乳 とうにゅうコーンチャウダー ハムカツ もやしのナムル			パン 牛乳 コンソメスープ チキンカツトロー こまつなサラダ			ごはん 牛乳 カレーうどん あつやきたまご はくさいのおかかあえ			ごはん 牛乳 さといものみそしる あじのなんばんづけ うのはないり			ビビンパ 「ごはん」 「ビビンパのぐ」 牛乳 トック じゃがいものマスタードあえ			ごはん 牛乳 はちじる とりにくのしおこうじいため れんこんのきんぴら		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ とりにく			☐ ベーコン			☐ うどん			☐ とうふ			☐ ぶたにく			☐ そうめんばち		
	☐ とうもろこし			☐ たまねぎ			☐ ぶたにく			☐ あぶらあげ			☐ コチュジャン			☐ たまねぎ		
	☐ じゃがいも			☐ じゃがいも			☐ あぶらあげ			☐ さといも			☐ サラダあぶら			☐ あぶらあげ		
	☐ たまねぎ			☐ エリンギ			☐ たまねぎ			☐ たまねぎ			☐ せいしゅ			☐ にんじん		
	☐ にんじん			☐ にんじん			☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ ぜんまい			☐ はねぎ		
	☐ マッシュルーム			☐ セロリ			☐ はねぎ			☐ わかめ			☐ こいくちしょうゆ			☐ しいたけ		
	☐ コーンペースト			☐ パセリ			☐ カレーこ			☐ みそ			☐ さとう			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ パセリ			☐ チキンスープ			☐ カレールウ			☐ にぼし(だし)			☐ もやし			☐ こんぱん		
こんだてざいりょう	☐ サラダあぶら			☐ コンソメ			☐ うすくちしょうゆ			☐ あじ			☐ ほうれんそう			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ こめこ			☐ こしょう			☐ こいくちしょうゆ			☐ しお			☐ にんじん			☐ こんぱん		
	☐ とうにゅう			☐ サラダあぶら			☐ みりん			☐ こしょう			☐ しお			☐ けすりぶし(だし)		
	☐ チキンスープ			☐ とうふ			☐ でんぱん			☐ あぶら			☐ ごまあぶら			☐ とりにく		
	☐ しお			☐ にんにく			☐ けすりぶし(だし)			☐ でんぱん			☐ 牛乳			☐ サラダあぶら		
	☐ こしょう			☐ にんじん			☐ あつやきたまご			☐ たまねぎ			☐ トック			☐ ピーマン		
	☐ ポロニアカツ			☐ たまねぎ			☐ はくさい			☐ こめず			☐ とりにく			☐ しおこうじ		
	☐ あぶら			☐ トマト			☐ ほうれんそう											

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 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)		
ごはん パン 牛乳 フェジョアード さけのスパイスやき ポイルサラダ かんきつドレッシング		ひじきそぼろどん 「ごはん ひじきそぼろどんのぐ 牛乳 よしのじる さつまいもサラダ		ごはん 牛乳 とうにゅうじる かんぴょうのたまごとし てづくりふりかけ(こまつなちりめん)		ごはん 牛乳 はるさめスープ とりにくのごうみだれ にびたし		ごはん 牛乳 いもにじる やきとりふういため ブロッコリーのごまあえ		パン 牛乳 きのこのクリームスープ ウインナーのメキシカンソース マカロニサラダ		
ごはん だて ざいりょう	□ パン	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ パン	□ パン	□ パン	
	○ 牛乳	○ ひじき	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	
	○ しろいんげんまめ △ たまねぎ △ にんじん ○ ポークフランク □ じゃがいも △ パセリ □ サラダあぶら ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ さとう あかワインぶどうみりょう しお こしょう	○ とりにく △ にんじん △ にら △ しいたけ △ しょうが △ にんにく ○ ちりめんじゃこ □ ごま □ ごまあぶら こいくちしょうゆ さとう こめず トウバンジャン	○ ぶたにく □ じゃがいも △ だいこん △ ごぼう △ にんじん △ はねぎ □ ごまあぶら ○ とうにゅう ○ とうもろこし ○ みそ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	○ ぶたにく □ じゃがいも △ だいこん △ ごぼう △ にんじん △ はねぎ □ ごまあぶら ○ とうにゅう ○ とうもろこし ○ みそ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	○ ぶたにく □ じゃがいも △ だいこん △ ごぼう △ にんじん △ はねぎ □ ごまあぶら ○ とうにゅう ○ とうもろこし ○ みそ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	○ ぶたにく □ じゃがいも △ だいこん △ ごぼう △ にんじん △ はねぎ □ ごまあぶら ○ とうにゅう ○ とうもろこし ○ みそ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	○ ぶたにく □ じゃがいも △ だいこん △ ごぼう △ にんじん △ はねぎ □ ごまあぶら ○ とうにゅう ○ とうもろこし ○ みそ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	○ ぶたにく □ じゃがいも △ だいこん △ ごぼう △ にんじん △ はねぎ □ ごまあぶら ○ とうにゅう ○ とうもろこし ○ みそ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	○ ぶたにく □ じゃがいも △ だいこん △ ごぼう △ にんじん △ はねぎ □ ごまあぶら ○ とうにゅう ○ とうもろこし ○ みそ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	○ とりにく △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン △ にんにく △ トマト △ トマトピューレ △ コンソメ △ しお △ こしょう △ チリパウダー △ サラダあぶら	○ とりにく △ たまねぎ △ はねぎ □ さとう こいくちしょうゆ せいしゆ みりん □ サラダあぶら □ でんぶ	○ とりにく △ たまねぎ △ はねぎ □ さとう こいくちしょうゆ せいしゆ みりん □ サラダあぶら □ でんぶ
	△ キャベツ △ とうもろこし △ もやし しお かんきつドレッシング	○ さけ しお こしょう クッキングスパイス しろワインぶどうみりょう □ オリーブオイル	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう
	△ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ しょうが △ にんにく △ グリンピース □ カレールウ △ トマトピューレ △ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース カレー チキンスープ しお こしょう □ サラダあぶら	○ チキンウインナー △ たまねぎ △ にんじん △ マッシュルーム △ とうもろこし △ トマト △ しょうが △ にんにく △ さとう しお △ トマトケチャップ カレー チリパウダー オリーブオイル	○ とりにく △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ しょうが △ にんにく △ グリンピース □ カレールウ △ トマトピューレ △ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース カレー チキンスープ しお こしょう □ サラダあぶら	○ とりにく △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ しょうが △ にんにく △ グリンピース □ カレールウ △ トマトピューレ △ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース カレー チキンスープ しお こしょう □ サラダあぶら	○ とりにく △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ しょうが △ にんにく △ グリンピース □ カレールウ △ トマトピューレ △ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース カレー チキンスープ しお こしょう □ サラダあぶら	○ とりにく △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ しょうが △ にんにく △ グリンピース □ カレールウ △ トマトピューレ △ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース カレー チキンスープ しお こしょう □ サラダあぶら	○ とりにく △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ しょうが △ にんにく △ グリンピース □ カレールウ △ トマトピューレ △ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース カレー チキンスープ しお こしょう □ サラダあぶら	○ とりにく △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ しょうが △ にんにく △ グリンピース □ カレールウ △ トマトピューレ △ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース カレー チキンスープ しお こしょう □ サラダあぶら	○ とりにく △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ しょうが △ にんにく △ グリンピース □ カレールウ △ トマトピューレ △ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース カレー チキンスープ しお こしょう □ サラダあぶら	○ とりにく △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ しょうが △ にんにく △ グリンピース □ カレールウ △ トマトピューレ △ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース カレー チキンスープ しお こしょう □ サラダあぶら	○ とりにく △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ しょうが △ にんにく △ グリンピース □ カレールウ △ トマトピューレ △ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース カレー チキンスープ しお こしょう □ サラダあぶら	
○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	
△ もやし △ くきわかめ △ にんじん うすくちしょうゆ □ さとう □ ごまあぶら しお □ ごま	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	
△ みかんシロップづけ □ みかんゼリー	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	○ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう	

10月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	613kcal
たんぱく質	24.7g
脂質	27.6%
カルシウム	313mg
鉄	2.4mg
ビタミン	A 242μgRAE
	B1 0.37mg
	B2 0.50mg
C	24mg
食塩相当量	2.4g
食物繊維	5.3g
マグネシウム	84mg
亜鉛	2.9mg

どくしよしゅうかん

読書週間

10月27日～11月9日

ほんものがりでこんだてとうじょう
本や物語に出てくる献立が登場
しますよ。

10月28日(水)

チキンカレーライス

「カレーライスを一から作る」

さくまえだあきしや
作／前田 亜紀・ポプラ社

10月29日(木)

のうふう

農夫風ポターージュ

「キッチン常夜灯」

さくながつきあまねかどかわぶんこ
作／長月 天音・角川文庫

11月6日(金)

ぎょうれつのできるトマトスープ

「ぎょうれつのできるすうぶやさん」

さくきょういুকがけき
作／ふくざわ ゆみこ・教育画劇

□ごはん

○牛乳

○ぶたにく

□じゃがいも

△だいこん

△ごぼう

△にんじん

△はねぎ

□ごまあぶら

○とうにゅう

○しろみそ

○みそ

うすくちしょうゆ

けずりぶし(だし)

△かんぴょう

しお

△たまご

とりにく

△たまねぎ

△にんじん

△さやいんげん

さとう

こいくちしょうゆ

うすくちしょうゆ

みりん

○ちりめんじゃこ

△こまつな

しお

□ごま

□かつおぶし

さとう

こいくちしょうゆ

みりん

□ごはん

○牛乳

○ぶたにく

□はるさめ

△しいたけ

△チンゲンサイ

△にんじん

△えのきたけ

チキンスープ

うすくちしょうゆ

ちゅうかスープのもと

こしょう

ごまあぶら

□でんぶ

○とりにく

しお

こしょう

□でんぶ

△あぶら

△ねぶかねぎ

せいしゅ

△しょうが

こいくちしょうゆ

こめず

さとう

△こまつな

しお

△はくさい

△ごま

うすくちしょうゆ

みりん

けずりぶし(だし)

□ごはん

○牛乳

○ぶたにく

□せいしゅ

○あぶらあげ

□さといも

△ごぼう

△にんじん

△こんにゃく

△しめじ

△ねぶかねぎ

○みそ

こいくちしょうゆ

みりん

にびし(だし)

○とりにく

△たまねぎ

△はねぎ

△さとう

こいくちしょうゆ

みりん

にびし(だし)

○とりにく

△たまねぎ

△ピーマン

△にんにく

△トマト

△トマトピューレ

コンソメ

しお

こしょう

チリパウダー

□サラダあぶら

□でんぶ

□パン

○牛乳

○とりにく

△たまねぎ

△にんじん

△しめじ

△マッシュルーム

△パセリ

チキンスープ

コンソメ

こめこ

バター

しお

こしょう

□サラダあぶら

○バーberiチキンフランク

△たまねぎ

△にんじん

△ピーマン

△にんにく

△トマト

△トマトピューレ

コンソメ

しお

こしょう

チリパウダー

□サラダあぶら

□マカロニ

△キャベツ

△きゅうり

△にんじん

△とうもろこし

△チキンハム

△サラダドレッシング

こめず

しお

こしょう