



10月給食予定献立表



(酒々井中)

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表はおもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

すいすいキッチン

2026年度

日	曜日	スプーン	献立名		主な食品と働き ・ 多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	＊・パン・めん いも・砂糖	油脂		
1	木		カラフルピラフ	牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ チョコチュロス	鶏肉 豚肉 ひよこ豆 ツナ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン パセリ トマト	玉ねぎ きゅうり コーン 白菜 にんにく グリーンピース	米 砂糖 じゃがいも チュロス	油	786Kcal 30.4g 27.9g 3.2g	
2	金		ごはん	牛乳 ★豆乳コロッケ はんぺん汁 厚揚げと野菜のみそ煮	豚肉 豆乳 厚揚げ みそ はんぺん かつお節	牛乳	こまつな 人参	大根 枝豆 玉ねぎ コーン ねぎ 生姜 ごぼう	米 砂糖 小麦粉 パン粉 澱粉	油	839Kcal 25.8g 24.2g 2.8g	
秋の味覚 献立												
5	月		吹き寄せごはん	牛乳 さばの香味焼き さつまいものみそ汁 れんコーンサラダ	鶏肉 油揚げ さば みそ	牛乳	人参 こまつな	しめじ 大根 椎茸 玉ねぎ 生姜 れんこん ねぎ コーン	米 砂糖 さつまいも	栗 ごま油 油	813Kcal 33.2g 28.9g 3.6g	
6	火		ごはん	牛乳 鶏肉のから揚げ（2個） 沢煮桜 おかか和え	鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳	人参 三つ葉 こまつな	にんにく 大根 生姜 白菜 ごぼう もやし えのき たけのこ	米 砂糖 澱粉	油 ごま	827Kcal 34.0g 27.9g 2.5g	
7	水		ココア 揚げパン	牛乳 豚肉のトマト煮 イタリアンサラダ りんご	豚肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ しめじ キャベツ りんご	パン 砂糖 澱粉 じゃがいも	油	801Kcal 26.8g 29.4g 3.1g	
8	木		ごはん	牛乳 焼きぎょうざ（2個） 鶏肉と生姜のスープ 有機ピーマン入りホイコーロー	鶏肉 豚肉	牛乳	大根の葉 ◎ピーマン 人参 にら	生姜 にんにく 大根 キャベツ もやし たけのこ ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉 ぎょうざの皮	ごま油	788Kcal 30.5g 23.8g 2.9g	
目の愛護デー 献立												
9	金		きのこたっぷり ハヤシライス	牛乳 ⇒（玄米ごはん・ハヤシルウ） パンプキンサラダ ブルーベリーゼリー	豚肉	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり しめじ 椎茸 マッシュルーム	米 砂糖 玄米 ゼリー	油 マヨネーズ	838Kcal 23.1g 26.4g 3.1g	
13	火		ごはん	牛乳 ベビーチーズ ままかりのりごまフライ 里芋のみそ汁 高野豆腐とひじきの煮物	ままかり 大豆 鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき チーズ あおさ	人参 こまつな	大根 椎茸	米 砂糖 里芋 小麦粉 パン粉	油 ごま	761Kcal 29.6g 21.6g 2.6g	
14	水		焼肉丼	牛乳 レモンゼリー ⇒（麦ごはん・焼肉丼の具） 豆腐キムチスープ パンサンスー	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ 生姜 白菜 にんにく もやし 大根 きゅうり	米 麦 砂糖 澱粉 春雨 ゼリー	油 ごま油 ごま	824Kcal 32.9g 24.1g 3.3g	
じゃこの日												
15	木		ごはん	牛乳 鶏肉の酒々井みそ焼き すまし汁 じゃこ納豆和え	鶏肉 納豆 かつお節 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にら 人参 ほうれん草	生姜 えのき にんにく ねぎ 玉ねぎ 白菜 大根	米 砂糖	ごま	764Kcal 36.6g 21.9g 2.5g	
16	金		ナン	牛乳 ビーンズカレー コーンソテー フルーツヨーグルト和え	豚肉 大豆 ひよこ豆 金時豆 大福豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 こまつな	にんにく キャベツ 生姜 パイン 玉ねぎ みかん コーン	ナン 油		847Kcal 33.5g 35.2g 2.8g	
食育の日												
19	月		酒々井産3割加の 切り昆布ごはん	牛乳 千葉県産厚焼きたまご 富里豚汁 こまつなともやしのサラダ	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ 卵	牛乳 昆布	人参 こまつな	椎茸 もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖	油 ごま	809Kcal 32.9g 24.8g 3.7g	
20	火		ごはん	牛乳 サイダーゼリー いわしのオレンジ煮 鶏団子汁 みそドレサラダ	いわし 鶏団子 みそ	牛乳	人参 三つ葉	大根 オレンジ キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	798Kcal 32.0g 26.2g 2.8g	
21	水		コッペパン （いちごジャム）	牛乳 豆乳プリン コークリームグラタン ポトフ グリーンサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 大根の葉 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 白菜 コーン かぶ キャベツ	パン ジャム マカロニ 小麦粉 プリン	バター 油	770Kcal 28.5g 29.2g 2.8g	
22	木		中華丼	牛乳 ⇒（麦ごはん・中華丼の具） 春巻 フルーツゼリー	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参	白菜 生姜 玉ねぎ キャベツ たけのこ 椎茸 みかん パイン	米 麦 澱粉 小麦粉 春雨 春巻きの皮 砂糖 ゼリー	油 ごま油	891Kcal 27.8g 29.2g 1.9g	
23	金		ごはん	牛乳 つくね（2個） ツナじゃが のりマヨサラダ	ツナ かまぼこ 鶏肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ 枝豆 キャベツ もやし	米 砂糖 澱粉 パン粉 じゃがいも	油 マヨネーズ	843Kcal 28.4g 25.6g 2.8g	
26	月		ごはん	牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き 大根のそぼろ煮 富里人参サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 大根の葉	生姜 きゅうり ねぎ レモン 玉ねぎ 大根	米 砂糖	油 ごま油	805Kcal 30.5g 26.3g 2.5g	
27	火		ごはん	牛乳 ヨーグルト あじの揚げ煮 根菜となめこの酒々井みそ汁 和風サラダ	あじ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり ヨーグルト	人参 ほうれん草	大根 ごぼう なめこ えのき	米 砂糖 澱粉	油	798Kcal 36.0g 20.6g 2.3g	
28	水		照り焼き バーガー	牛乳 ぶどうゼリー ⇒（丸パン・照り焼きハンバーグ） かぶのクリーム煮 コールスローサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン かぶ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 澱粉 ゼリー	バター 油	848Kcal 32.6g 31.9g 3.4g	
29	木		ごはん （韓国のり）	牛乳 酢豚 ビーフンスープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	人参 ピーマン こまつな	生姜 椎茸 玉ねぎ たけのこ みかん パイン	米 砂糖 澱粉 ビーフン ゼリー	油 ごま油	827Kcal 28.5g 22.5g 2.4g	
ハロウィン 献立												
30	金		チキンカレー ライス	牛乳 ⇒（玄米ごはん・チキンカレー） ブロッコリーとコーンのサラダ スイートポテト	鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 かぼちゃ ブロッコリー	にんにく コーン 生姜 きゅうり 玉ねぎ りんご	米 玄米 スイートポテト	油 ごま	892Kcal 25.0g 25.2g 2.4g	

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のソース等がつきます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。

今月の目標

旬の食材を知ろう！



今月の酒々井産
・酒々井みそ
・コンビニ等米
・三つ葉
・ピーマン
・ねぎ
・チンゲンサイ
・大根
・こまつな
・キャベツ
・里芋
・さつまいも
・豚肉
・米

学校給食摂取基準（12～14歳）

エネルギー：830Kcal
たんばく質：27～42g
脂質：18.4～27.7g
食塩相当量2.5g未満

当月平均

817Kcal
30.4g
26.3g
2.8g