10月こんだてひょう

2026年度
津久井学校給食センター
(21回)

日/曜	こんだてめい	主な食材 赤のしょくひん 血やにくになる	黄のしょくひん 働く力になる	緑のしょくひん 体の調子を整える		栄養価 エネルギー(Kcal)	脂質(g)
						たんぱく質	食塩相当量
1 木	ごはん 牛乳 ジャージャンどうふ 魚いりことｱｰﾓﾝﾄﾞのあまからあえ かたぬきチーズ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ いりこ チーズ	こめ ごまあぶら さとう アーモンド ごま	にんじん キャベツ ●ながねぎ たけのこ しょうが しいたけ ●チンゲンサイ	小	684 31.5	27.0 1.7
					中	872 38.9	32.1 2.3
2 金	ロールパン 牛乳 ツナとまめのオムレツ キャベツのスープ フルーツあえ	牛乳 まぐろあぶらづけ ●たまご しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン	パン あぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん ●こまつな キャベツ にんにく りんご パイン おうとう りんごかじゅう	小	657 26.1	27.9 3.0
					中	814 31.3	33.6 3.6
5 月	くろパン 牛乳 魚しいらのこめこあげ こんさいのミネストローネ かたぬきレアチーズ	牛乳 しいら ベーコン チーズ	パン こめこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも オリーブオイル マカロニ	パセリ しょうが にんじん レモンかじゅう たまねぎ セロリー にんにく トマト れんこん だいこん ホールコーン	小	655 30.6	25.1 2.8
					中	804 37.2	28.9 3.5
6 火	ごはん 牛乳 魚あじのこうみあげ ごまずあえ じゃがいものみそしる	牛乳 あじ とうふ わかめ みそ	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが ●ながねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	小	698 28.2	20.8 2.4
					中	890 34.8	24.7 3.3
7 水	にんじんピラフ 牛乳 魚かつおのケチャップあえ はくさいとぶたにくのスープ	牛乳 ベーコン かつお ぶたにく	こめ バター あぶら でんぷん こめこ さとう	にんじん たまねぎ パセリ しょうが はくさい しいたけ	小	621 28.8	20.7 2.9
					中	761 35.1	24.3 3.7
8 木	ごはん 牛乳 にくみそひじきどんのぐ むらくもじる みかん	牛乳 ぶたにく だいず ひじき みそ とうふ ●たまご とりにく	こめ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが ●こまつな ★みかん	小	687 30.6	19.3 2.2
					中	865 37.8	22.8 2.8
9 金	カレースパゲティ 牛乳 ブロッコリーとハムのソテー ブルーベリーマフィン	牛乳 ぶたにく ベーコン ハム	スパゲティ あぶら ホットケーキようこむぎこ さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー ピーマン ブロッコリー キャベツ ブルーベリー	小	608 24.6	21.9 2.2
					中	730 29.4	26.0 2.9
13 火	ごはん 牛乳 まめまめドライカレー とりにくのやさいスープ みかんジュレ	牛乳 だいず レンズまめ ぶたにく とりにく ベーコン	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも ゼリーふんまつ	たまねぎ にんじん トマト にんにく ピーマン パセリ ●キャベツ ナタデココ みかんかじゅう	小	650 21.7	15.7 2.3
					中	828 26.5	17.9 2.9
14 水	さつまいもごはん 牛乳 魚あかうおのわふうマリネ だいこんのみそしる	牛乳 こんぶ あかうお とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ ●さつまいも あぶら でんぷん こめこ さとう	たまねぎ だいこん にんじん	小	622 27.4	19.7 2.7
					中	760 32.5	22.9 3.7
15 木	ごはん 牛乳 なまあげのそぼろに もやしのにびたし	牛乳 なまあげ ぶたにく かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース もやし ●こまつな	小	674 27.5	22.5 1.7
					中	866 34.2	27.3 2.1
16 金	コーンみそラーメン 牛乳 れんこんのにんにくいため パインケーキ アーモンド	牛乳 ぶたにく みそ ハム	ちゅうかめん あぶら ごま ホットケーキようこむぎこ マーガリン アーモンド	ホールコーン もやし にんじん ●ながねぎ にら にんにく しょうが れんこん ●こまつな パイン	小	631 25.6	26.5 2.9
					中	742 30.1	29.8 3.9
19 月	セサミトースト 牛乳 ポークビーンズ キャベツとベーコンのソテー ヨーグルトレーズン	牛乳 だいず ぶたにく ベーコン	パン ソフトマーガリン ごま ねりごま さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ セロリー グリンピース ●キャベツ ヨーグルトレーズン	小	656 24.4	31.6 2.3
					中	693 25.5	33.2 2.5
20 火	ごはん 牛乳 マーボーだいずどんのぐ とうもろこしスープ みかん	牛乳 だいず ぶたにく とりにく ●たまご	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	きくらげ ●ながねぎ にら にんにく クリームコーン にんじん ホールコーン たまねぎ パセリ ★みかん	小	668 26.9	18.1 2.0
					中	833 32.9	21.0 2.5
21 水	ソフトフランスパン 牛乳 ポテトドッグ こぶくろケチャップ うずらたまごのスープ	牛乳 ベーコン とりにく うずらたまご	パン じゃがいも ホットケーキようこむぎこ あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム	小	629 22.5	23.9 2.0
					中	801 27.6	28.8 2.6
22 木	ごはん 牛乳 魚ししゃものからあげ きんぴら どさんこじる	牛乳 ししゃも ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ でんぷん こめこ あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら じゃがいも バター	ごぼう にんじん ●ながねぎ ホールコーン ●こまつな	小	673 26.9	23.2 2.4
					中	837 31.9	27.3 2.8
23 金	げんまいごはん 牛乳 魚さばのごまみそやき つきみだんごじる	牛乳 ★さば みそ とりにく あぶらあげ	こめ げんまい さとう ごまあぶら ごま ●さといも しらたまだんご	にんじん ごぼう ●ながねぎ ●こまつな えのきたけ	小	649 28.2	18.8 2.0
					中	794 34.0	21.4 2.6
26 月	コッペパン 牛乳 ビーンズシチュー もやしのソテー こくとうきなこアーモンド	牛乳 とりにく ベーコン しろいんげんまめ だっしふんにゅう チーズ きなこ	パン じゃがいも あぶら ホワイトルウ アーモンド くろざとう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム もやし	小	668 28.2	26.2 2.6
					中	829 33.9	31.2 3.4
27 火	ごはん 牛乳 かんぴょういりたまごやき キャベツのおかかあえ あいしょうじる	牛乳 ●たまご あぶらあげ かつおぶし ベーコン みそ	こめ さとう さつまいも しらたき	かんぴょう ぱんのうねぎ ●キャベツ ●こまつな にんじん たまねぎ	小	633 23.3	16.9 2.5
					中	805 28.6	19.5 3.2
28 水	だいずとじゃこのごはん 牛乳 ぶたにくのかおりやき きのこじる	牛乳 だいず ちりめんじゃこ ぶたにく みそ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ●さといも	なめこ えのきたけ しめじ だいこん ●ながねぎ ●こまつな	小	629 25.7	22.6 2.6
					中	771 31.1	26.7 3.4
29 木	ごはん 牛乳 魚きびなごのなんばんづけ のっぺいじる みかん	牛乳 きびなご とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう ごま ●さといも こんにゃく	たかのつめ ●ながねぎ だいこん にんじん ほうれんそう ★みかん	小	665 28.0	17.6 1.8
					中	832 34.7	20.7 2.4
30 金	ロールパン 牛乳 かぼちゃのチーズやき はくさいとセロリのスープ	牛乳 とりにく チーズ ベーコン	パン さとう じゃがいも バター	かぼちゃ パセリ はくさい セロリー たまねぎ にんにく	小	592 24.0	23.7 2.6
					中	742 29.6	28.9 3.5
					小	650 26.7	22.4 2.4
					中	803 32.3	26.2 3.0

●…地場産の食材 ★…旬の食材
※材料の都合により献立を変更することがあります。
★献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。
(主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にしてご覧下さい。)

魚…魚料理の日は、骨に注意して食べましょう。
※ 上記の食品以外に調味料を使用しています。