



# 令和8年度10月分学校給食予定献立表



笠岡市学校給食センター

| 日付    | こ ん だ て め い                                                                     | 体をつくるものになる                              | 体の調子をととのえる                                                      | エネルギーのもとになる                              |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1(木)  | ごはん 牛乳 ブルコギ トックスープ                                                              | 牛乳 豚肉 焼豚                                | キャベツ たまねぎ にんじん にら<br>りんご にんにく しょうが はくさい<br>葉ねぎ                  | 米 ごま 三温糖<br>ごま油 トック                      |
| 2(金)  | ふわふわ丼 牛乳 春雨の酢の物                                                                 | 豚肉 豆腐 牛乳<br>糸かまぼこ                       | たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ<br>キャベツ きゅうり                                | 米 麦 焼き麩 三温糖<br>でん粉 春雨 ごま油                |
| 5(月)  | ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ゆず香あえ のりの佃煮                                                   | 牛乳 牛肉 豚肉<br>がんもどき しらす干し<br>のり佃煮         | たまねぎ にんじん さやいんげん<br>だいこん チンゲンサイ たくあん<br>ゆず果汁                    | 米 じゃがいも<br>こんにゃく 三温糖                     |
| 6(火)  | きのこ入り炊き込みごはん 牛乳 千草あえ 豚汁                                                         | 若鶏肉 油揚げ 牛乳<br>いか 豚肉 みそ                  | まいたけ にんじん しめじ<br>干ししいたけ キャベツ もやし<br>チンゲンサイ しょうが<br>だいこん ごぼう 葉ねぎ | 米 ごま 三温糖<br>さつまいも こんにゃく                  |
| 7(水)  | みそ豆乳うどん 牛乳 ささみとキャベツのおかかあえ スイートポテト                                               | 若鶏肉 かまぼこ 油揚げ<br>みそ 調整豆乳 牛乳<br>鶏ささみ かつお節 | にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ<br>キャベツ こまつな                                  | うどん ごま油 三温糖<br>スイートポテト                   |
| 8(木)  | ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 酢の物 赤だし                                                          | 牛乳 さば 糸かまぼこ<br>豆腐 油揚げ わかめ みそ            | しょうが キャベツ こまつな<br>にんじん だいこん なめこ 白ねぎ                             | 米 でん粉 サラダ油<br>三温糖                        |
| 9(金)  | 《 目の愛護デー献立 》<br>パン 牛乳 クリームシチュー 黒大豆入りサラダ ブルーベリージャム                               | 牛乳 若鶏肉 粉チーズ<br>黒大豆                      | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>パセリ キャベツ こまつな                              | パン じゃがいも<br>ブルーベリージャム                    |
| 13(火) | 《 大島小学校 希望献立 》<br>ごはん 牛乳 若鶏肉のから揚げ コールスローサラダ コンソメスープ                             | 牛乳 若鶏肉 ハム<br>ウインナー                      | しょうが にんにく キャベツ きゅうり<br>とうもろこし たまねぎ にんじん<br>しめじ パセリ              | 米 でん粉 サラダ油<br>じゃがいも                      |
| 14(水) | ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル みかん                                                             | 牛乳 豚肉 肉団子 厚揚げ<br>みそ わかめ                 | にんじん はくさい だいこん しめじ<br>白ねぎ キムチ にんにく キャベツ<br>ほうれんそう もやし みかん       | 米 マロニー ごま油<br>ごま 三温糖                     |
| 15(木) | ごはん 牛乳 さわらの梅じょうゆかけ 塩昆布あえ 厚揚げのみそ汁                                                | 牛乳 さわら 塩昆布<br>厚揚げ わかめ みそ                | 梅 はくさい もやし にんじん<br>たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ                               | 米 黒砂糖                                    |
| 16(金) | ちらしずし 牛乳 ごまだれあえ 湯葉のすまし汁                                                         | あなご味付 卵 えび<br>牛乳 鶏ささみ 豆腐<br>かまぼこ ゆば     | さやいんげん にんじん ごぼう<br>キャベツ 枝豆 たまねぎ<br>えのきたけ 葉ねぎ                    | 米 三温糖 ねりごま<br>ごま油                        |
| 19(月) | ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 ごまあえ はんぺんのすまし汁                                               | 牛乳 さんま はんぺん<br>豆腐 わかめ                   | ほうれんそう はくさい にんじん<br>もやし えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ                          | 米 ごま 三温糖                                 |
| 20(火) | 《 神内小学校 希望献立 》<br>ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン コーンサラダ わかめスープ レモンムース                          | 牛乳 若鶏肉 ツナ 豆腐<br>かまぼこ わかめ<br>レモンムース      | にんにく キャベツ とうもろこし<br>にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ                         | 米 でん粉 サラダ油<br>三温糖 ごま油 ごま                 |
| 21(水) | 塩ラーメン 牛乳 蒸しぎょうざ ゆかりあえ                                                           | 豚肉 牛乳 ぎょうざ                              | しょうが たまねぎ メンマ にんじん<br>もやし とうもろこし 葉ねぎ キャベツ<br>チンゲンサイ しそごはんの素     | 中華めん                                     |
| 22(木) | ごはん 牛乳 おでん からしあえ 柿                                                              | 牛乳 豚肉 うずら卵<br>厚揚げ ちくわ                   | だいこん にんじん もやし キャベツ<br>こまつな 柿                                    | 米 さといも<br>こんにゃく 三温糖                      |
| 23(金) | ごまじゃこごはん 牛乳 豆腐と豚肉のうま煮 もやしのあえもの                                                  | しらす干し 牛乳<br>豆腐 豚肉 かつお節                  | しょうが たまねぎ はくさい にんじん<br>チンゲンサイ たけのこ しめじ 葉ねぎ<br>キャベツ もやし 菜飯の素     | 米 麦 三温糖 ごま<br>ごま油 でん粉                    |
| 26(月) | 《 読書週間献立 ～吉田小学校～ 「ぎょうれつのできるすうぶやさん」 》<br>ごはん 牛乳 ささみカツ れんこんとちくわのサラダ じゃがいもとトマトのスープ | 牛乳 ポテトささみカツ<br>ちくわ ベーコン                 | れんこん キャベツ にんじん にんにく<br>たまねぎ セロリー パセリ トマト                        | 米 サラダ油 三温糖<br>ごま マヨネーズ サラダ油<br>じゃがいも 黒砂糖 |
| 27(火) | 《 読書週間献立 ～大島小学校～ 「ウサギのおやっさんのカレー屋さん」 》<br>おやっさんのカレーライス 牛乳 野菜サラダ アセロラゼリー          | 牛肉 脱脂粉乳<br>牛乳 ツナ                        | たまねぎ にんじん グリンピース<br>にんにく しょうが りんご キャベツ<br>きゅうり とうもろこし           | 米 麦 じゃがいも<br>バター アセロラゼリー                 |
| 28(水) | 《 読書週間献立 ～新山小学校～ 「いのちのたべもの」 》<br>麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 たくあんあえ                             | 牛乳 若鶏肉 いか えび<br>がんもどき 焼き豆腐              | だいこん はくさい にんじん しめじ<br>えのきたけ しゅんぎく 白ねぎ<br>キャベツ もやし たくあん          | 米 麦 ごま                                   |
| 29(木) | 《 読書週間献立 ～神内小学校～ 「かぼちゃスープのおふる」 》<br>鮭ピラフ 牛乳 海藻サラダ かぼちゃスープ                       | 紅鮭 卵 牛乳 ツナ<br>海藻ミックス ベーコン<br>粉チーズ       | 枝豆 にんじん キャベツ もやし<br>たまねぎ かぼちゃ<br>マッシュルーム パセリ                    | 米 バター 三温糖<br>ごま油                         |
| 30(金) | 《 読書週間献立 ～大井小学校～ 「もりのサンドイッチやさん」 》<br>もりのサンドイッチ 牛乳 ポトフ                           | ハム チーズ<br>牛乳 豚肉 ウインナー                   | キャベツ きゅうり にんじん<br>ミニトマト しめじ はくさい<br>たまねぎ ブロッコリー                 | パン 三温糖 サラダ油<br>じゃがいも                     |