10がつこんだてよていひょう

2026年

※予定献立表は、おもな材料のみ記載されています。 食物アレルギーの原因食品の確認は、
必ず食物アレルギー対応の詳細献立表で、ご確認をお願いいたします。

小学校
神崎町給食センター

日	曜日	こんだてめい しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	おもなざいりょうとそのはたらき【あか】ち・にく・ほねになる	【みどり】からだのちょうしをととのえる	【き】ちからやねつになる	えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) しょくえんそうとうりょう(g)
1	木	バンズパン（スライスチーズ）	○	ハンバーグきのこソース ピーンズサラダ コンソメスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず ベーコン	ブロッコリー えのき きゅうり パプリカ マッシュルーム にんじん えだまめ コーン たまねぎ キャベツ	パン ドレッシング さとう サラダあぶら	648 29.4 29.2 3.2
2	金	☆**ごはん**	○	チキンカレー レモンドレッシングサラダ たべくらべりんご	とりにく ぎゅうにゅう いんげんまめ	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー にんにく キャベツ えだまめ レモン りんご	こめ サラダあぶら じゃがいも カレールウ さとう オリーブオイル	651 21.0 18.8 1.7
5	月	ごはん	○	ぶたキムチどん れんこんゴマドレッシングサラダ アセロラミルク	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ ひじき	にんじん にんにく たまねぎ パプリカ キャベツ えのき もやし にら はくさい れんこん きゅうり えだまめ	こめ サラダあぶら さとう ごま ゼリー ごまあぶら ドレッシング	688 23.8 22.7 2.1
6	火	ごはん（しそひじき）	○	ねぎいりたまごやき じゃがいものみそいため しらたまじる	たまご かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんぶ かまぼこ ひじき なると とりにく	こまつな えだまめ にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう しらたま	633 24.3 14.5 2.0
7	水	☆**ごはん**	○	さばのしょうがに きりぼしだいこんのにもの とんじる	さば ちくわ ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん ほししいたけ こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ きりぼしだいこん	こめ サラダあぶら さとう さといも	608 27.9 16.5 2.0
8	木	よこわり コッペパン	○	とうにゅうコロッケ コールスローサラダ チリコンカン	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう いんげんまめ	にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ えだまめ	パン だいずあぶら パンこ ドレッシング こむぎこ サラダあぶら こめこ	673 29.2 25.1 2.5
☆目のあいごデー きゅうしょく☆								
9	金	☆**ごはん**	○	えびカツ にんじんとちくわのいために かぼちゃのみそしる ブルーベリーゼリー	えび たら ぎゅうにゅう ちくわ みそ こんぶ あつあげ かつおぶし	にんじん こんにゃく かぼちゃ キャベツ たまねぎ えのき	こめ ゼリー だいずあぶら さとう サラダあぶら こむぎこ ごま パンこ ごまあぶら	613 23.5 13.9 2.3
13	火	ごはん	○	ハヤシライス ジャーマンポテト げんきヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ヨーグルト ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム えだまめ しょうが にんにく	こめ サラダあぶら じゃがいも ハヤシルウ なまクリーム バター	704 24.7 21.3 1.7
14	水	☆**ごはん**	○	ぶたにくのしょうがやき いそあえ キャベツのみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ のり みそ こんぶ かつおぶし	ほうれんそう にんにく もやし にんじん しょうが えのき キャベツ たまねぎ ながねぎ	こめ サラダあぶら さとう	630 26.2 22.3 2.1
15	木	コッペパン	○	とりにくのハニーマスタードやき グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	ブロッコリー しょうが かぼちゃ キャベツ さやいんげん きゅうり たまねぎ	パン ドレッシング はちみつ バター なまクリーム	635 26.5 26.8 2.5
16	金	☆**ごはん**	○	とりどん さつまいものサラダ オレンジ	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ	にんじん たまねぎ こまつな えだまめ ながねぎ えのき オレンジ	こめ サラダあぶら さとう ドレッシング さつまいも	696 29.0 20.2 1.8
19	月	ごはん	○	マーボーどうふ マヨドレサラダ ココアウエハース	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ちくわ	にんじん ほししいたけ ピーマン にんにく きゅうり パプリカ にら ながねぎ コーン さやいんげん きりぼしだいこん	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ドレッシング ウエハース	679 27.2 22.2 2.3
20	火	ごはん	○	あかうおのいちやぼし のりマヨしょうゆあえ ぶたにくとやさいのみそに	あかうお ぎゅうにゅう ツナ あつあげ のり ぶたにく みそ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん れんこん とうがん こまつな こんにゃく えだまめ しょうが	こめ サラダあぶら じゃがいも たまごなしマヨネーズ さとう	685 32.1 23.2 1.6
21	水	☆**ごはん**	○	あげぎょうざ バンバンジーサラダ はくさいのトロトロに ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ひじき なると	にんじん もやし たまねぎ にら きゅうり しょうが キャベツ たけのこ はくさい ほししいたけ しめじ	こめ だいずあぶら ぎょうざのかわ ドレッシング でんぷん サラダあぶら ゼリー ごまあぶら	599 23.7 18.1 1.6
22	木	しょくパン（チョコパテ）	○	オムレツトマトソース ポテトソテー チキンスープ	たまご ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	トマト たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ コーン	パン オリーブオイル さとう バター じゃがいも チョコパテ	604 24.1 23.7 2.8
23	金	☆**ごはん**	○	こもちししゃもフリット ほうれんそうともやしのおかかあえ とりじゃが メープルビーンズ	ししゃも ぎゅうにゅう かつおぶし あおさ とりにく だいず	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも サラダあぶら こむぎこ だいずあぶら でんぷん	629 22.7 18.6 1.7
26	月	わかめごはん	○	むらさきいももち やきにくサラダ すいとんじる	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ かつおぶし こんぶ	だいこん しょうが もやし にんにく コーン ごぼう きゅうり こんにゃく ほししいたけ ながねぎ	こめ すいとん サラダあぶら むらさきいももち ごまあぶら さとう ごま さといも	630 21.4 16.6 2.2
27	火	ごはん	○	ぶたにくのレモンソースがけ きりぼしだいこんのナムル だいこんととうがんのみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ こんぶ みそ かつおぶし	こまつな きゅうり えのき にんじん だいこん もやし きりぼしだいこん とうがん レモン	こめ ごまあぶら こむぎこ ごま さとう	613 25.0 20.5 1.8
☆こうざきおいしいもの きゅうしょく☆								
28	水	☆**ごはん**	○	さんまのなんばんづけ やさいのツナごまあえ さつまいもいりみそしる	さんま ぎゅうにゅう ツナ みそ こんぶ あぶらあげ かつおぶし	パプリカ たまねぎ こまつな えのき しめじ にんじん キャベツ れんこん ながねぎ	こめ だいずあぶら さとう ごま さつまいも でんぷん	665 24.3 22.6 2.1
29	木	ゆで ちゅうかめん	○	みそラーメンのしる にらまんじゅう ポテトサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	チンゲンサイ もやし コーン にんじん たまねぎ キャベツ にら ながねぎ にんにく きゅうり	ちゅうかめん サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう たまごなしマヨネーズ にらまんじゅうのかわ	607 26.3 19.7 2.1
30	金	☆**ごはん**	しろぶどう&ほうれんそう	ハムチーズサンドフライ れんこんのベーコンソテー かぼちゃのこめこクリームシチュー パンプキンババロア	ハム チーズ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク いんげんまめ	かぼちゃ れんこん たまねぎ にんじん キャベツ にんにく コーン マッシュルーム	こめ こめこ だいずあぶら パンこ オリーブオイル こむぎこ バター ババロア なまクリーム	688 17.4 19.6 1.8

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
裏面もご覧ください。

給食のご飯について
○ 月曜日・火曜日：神崎町産のコシヒカリ 「ごはん」
○ 水曜日・金曜日：神崎町産の特別栽培米のコシヒカリ 「☆**ごはん**」

がっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえん そうとうりょう	650kcal 21.1～32.5ｇ 14.4～21.7ｇ 2.0ｇ未満