２０２６年度 10月 学校給食献立予定表

【献立表示のお知らせ】
献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。
♡ 行事食　☆ 旬の献立　♪ 愛媛FCコラボメニュー
◎スクールランチコンテスト’２６IN 東温
◆ 日本の郷土料理

東温市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料名 赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの		エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 %
1 木	さつまいもご飯 牛乳 なす入りみそ汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ 麦みそ 鶏肉 ロースハム	しめじ なす 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが ごぼう キャベツ きゅうり コーン	米 さつまいも でんぷん 菜種白絞油 砂糖 マヨネーズ	小 中	677 862	26.7 32.0	29.8 27.0
2 金	コッペパン 牛乳 野菜とベーコンのスープ ハンバーグのきのこソースかけ じゃことピーマンのサラダ	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 豆腐 大豆ミート ちりめん	かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん セロリ マッシュルーム もやし 赤ピーマン ピーマン 小松菜	パン 黒米 米粉 砂糖 米油	小 中	635 770	28.9 34.4	34.6 33.3
5 月	わかめご飯 牛乳 きつねうどん 豆腐の変わり揚げ おかか和え	わかめごはんの素 牛乳 油揚げ かまぼこ 豆腐 魚すり身 かつお節	にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ 小松菜	米 うどん 砂糖 小麦粉 でんぷん 菜種白絞油	小 中	623 813	22.6 27.4	25.0 21.6
6 火	五穀ご飯 牛乳 切干大根の旨煮 さばの照焼き きゅうりと油揚げの酢の物	牛乳 鶏肉 厚揚げ さば 油揚げ	切干大根 にんじん ごぼう 枝豆 きゅうり キャベツ	米 黒米 赤米うるち 赤米もち 緑米 香り米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 米油	小 中	681 844	27.4 32.2	28.1 26.3
7 水♡	コッペパン 牛乳 きのこスープ チキンチキンごぼう さつまいもサラダ ブルーベリージャム	牛乳 豚肉 鶏肉 ロースハム	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しめじ 長ねぎ パセリ ごぼう きゅうり	パン じゃがいも 米油 でんぷん 菜種白絞油 砂糖 さつまいも ごまドレッシング ブルーベリージャム	小 中	682 819	28.9 34.6	29.0 28.2
8 木♪	白ご飯 牛乳 秋野菜のポークカレー だいこんサラダ りんご 	牛乳 豚肉	玉ねぎ なす にんじん かぼちゃ しめじ エリンギ 枝豆 にんにく きゅうり 大根 コーン りんご	米 さつまいも 米油 黒糖 砂糖	小 中	621 768	19.0 22.4	21.6 19.3
9 金♡	ちらし寿司 牛乳 魚そうめん汁 洋風かきあげ カラフル和え	ちりめん 油揚げ 牛乳 魚そうめん 豆腐 わかめ ウインナー	にんじん 干ししいたけ れんこん ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのき茸 葉ねぎ ピーマン コーン 小松菜 キャベツ もやし	米 砂糖 さつまいも はだか麦粉 米粉 菜種白絞油	小 中	683 804	21.1 24.0	23.5 22.2
13 火◎	白ご飯 牛乳 プチプチわかめスープ 東温スタミナ丼 バンサンスー	牛乳 豆腐 わかめ 牛肉 ロースハム	玉ねぎ えのき茸 にんじん にんにくの芽 たけのこ もやし にんにく きゅうり キャベツ	米 もち麦 ごま油 米油 砂糖 春雨 ごま	小 中	660 806	23.8 28.0	20.6 18.8
14 水☆	黒糖パン 牛乳 きのこスパゲティ しょうゆドレッシングサラダ （幼）梨 （小・中）ぶどう	牛乳 豚肉 ベーコン ロースハム	しめじ エリンギ 玉ねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり 小松菜 コーン 梨 ぶどう	パン 黒糖 スパゲティ 米油 砂糖 ごま油	小 中	637 787	23.4 28.2	23.5 21.8
15 木☆	白ご飯 牛乳 にら玉スープ ホイコーロー 手作り芋ケンピ	牛乳 卵 豆腐 豚肉 赤みそ	玉ねぎ にんじん にら キャベツ チンゲン菜 長ねぎ きくらげ	米 米油 砂糖 さつまいも 菜種白絞油	小 中	668 825	26.1 30.9	23.4 21.2
16 金	コッペパン 牛乳 ビーツのクリームスープ 鶏肉のフレーク焼き コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豆乳 鶏肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ ビーツ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 米油 マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 砂糖	小 中	686 836	27.3 32.7	36.1 35.0

日曜	献立名	主な材料名 赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの		エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 %
19 月◆	白ご飯 牛乳 ぬっぺ汁 れんこんチップス 豚肉とピーマンの炒め物 納豆	牛乳 するめ 油揚げ 豚肉 納豆	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 干ししいたけ れんこん おろししょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン	米 里芋 こんにゃく 菜種白絞油 砂糖 米油	小 中	616 759	28.1 32.4	21.8 19.2
20 火	コーンピラフ 牛乳 レタスとたまごのスープ ヤンニョムチキン キャベツの和え物	ウインナー 牛乳 卵 ベーコン 鶏肉	にんじん コーン 玉ねぎ レタス パセリ にんにく キャベツ チンゲン菜	米 米油 でんぷん 米粉 菜種白絞油 砂糖	小 中	659 767	24.7 28.3	34.4 33.7
21 水	かぼちゃパン 牛乳 洋風煮込み アーモンドいりこ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー 小煮干し 茎わかめ わかめ 昆布 白とさか 赤とさか	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり もやし	パン バター 砂糖 じゃがいも アーモンド 米油	小 中	643 784	27.1 32.4	32.9 32.0
22 木	ひじきご飯 牛乳 厚揚げのみそ汁 魚のもみじ揚げ チンゲンサイのおひたし	ひじき 鶏肉 松山揚げ 牛乳 厚揚げ 麦みそ 赤みそ ホキ	にんじん 枝豆 干ししいたけ 長ねぎ 大根 小松菜 チンゲン菜 キャベツ もやし	米 突こんにゃく 米油 砂糖 里芋 米粉 でんぷん 菜種白絞油	小 中	614 730	26.9 31.2	27.0 25.3
23 金	白ご飯 牛乳 東温汁 えびの香味揚げ ちくわのごま和え	牛乳 豚肉 厚揚げ えび ちくわ	白菜 にんじん 切干大根 干ししいたけ 葉ねぎ しょうが パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	米 里芋 米粉 もち麦粉 でんぷん ごま 砂糖 菜種白絞油	小 中	614 760	25.7 30.2	22.1 20.0
26 月◎	赤米ご飯 牛乳 白菜と春雨のスープ 彩りタコライス ゆで野菜 ヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 チーズ ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン トマト キャベツ きゅうり 白菜 えのき茸 チンゲン菜 葉ねぎ	米 赤米 米油 春雨	小 中	660 856	24.2 29.0	27.1 24.3
27 火	白ご飯 牛乳 大豆の五目煮 豚肉のかりん揚げ 即席漬け しそひじき	牛乳 大豆 鶏肉 昆布 平天 豚肉 かつお節 しそひじき	たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん おろしょうが キャベツ きゅうり たくあん	米 こんにゃく 米油 砂糖 でんぷん 菜種白絞油	小 中	636 786	33.6 39.1	19.8 17.7
28 水	コッペパン 牛乳 チャウダー タンドリーチキン 青じそドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 ヨーグルト	玉ねぎ しめじ にんじん パセリ おろしにんにく おろししょうが レモン キャベツ きゅうり 小松菜	パン じゃがいも 青じそドレッシング	小 中	642 786	30.1 36.1	34.1 32.9
29 木☆	白ご飯 牛乳 すまし汁 鮭のみそマヨ焼き じゃがいものゆかり和え	牛乳 豆腐 わかめ さけ 麦みそ ツナ	玉ねぎ 白菜 えのき茸 葉ねぎ ピーマン にんじん キャベツ ゆかりご飯の素	米 マヨネーズ じゃがいも	小 中	644 797	29.5 34.9	25.9 23.7
30 金♡	コッペパン 牛乳 ミネストローネ かぼちゃのグラタン ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ ひじき ベーコン レッドキドニー マローファットピース ガルバンゾー	かぼちゃ ブロッコリー しめじ 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン にんじん 白菜 長ねぎ	パン 砂糖 米油 ABCマカロニ じゃがいも	小 中	631 764	26.1 30.9	29.1 27.8



★ジュースのお知らせ　給食時間外で飲用します★
幼・小・中 ⇒ ９日（金）きになる野菜ジュース（白ぶどう＆ほうれん草）
１４日（水）きになる野菜ジュース（アップル＆キャロット）



【保護者の皆さまへ】
※ 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
※ 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。
※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなど、漁獲方法や加工方法等によりえび・いかオキアミ等のコンタミネーションの恐れがあります。