



10月 給食予定献立表

給食もくひょう：食事のマナーを考えて食事をしよう

早寝早起き・朝ごはんから
生活のリズムをととのえましょう



令和8年度
新宮町立 立花小学校

給食日	曜日	牛乳	パン または ごはん	こんだてめい 献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
					赤 血や肉、骨になる	緑 体の調子を整える	黄色 熱や力のもとになる			
【世界の料理：アメリカ】 1	木	○	キャロット パン	ポークビーンズ コーンサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいず みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト とうもろこし	キャロットパン あぶら じゃがいも さとう ぶどうゼリー	600	22.4	23.7
【おなかのおそうじ献立】 2	金	○	さつまいも ごはん	さばの生姜煮 ひじきと大豆の煮もの みそ汁	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく はくさい しょうが ねぎ だいこん	こめ むぎさとう あぶら ごま さつまいも	600	23.7	20.9
5	月	○	麦ごはん	青椒肉絲 中華風豆腐スープ さつまいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	チンゲンサイ ピーマン たけのこ にんじん えのきだけ なら きくらげ たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎさとう でんぶん あぶら あぶら さつまいもチップス	602	23.5	19.9
【給食室手作りパン】 6	火	○	ココア 揚げパン	ブロッコリーのサラダ ミートボールスープ ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく	ブロッコリー にんじん キャベツ はくさい こまつな たまねぎ パセリ オレンジ	パン ココア むぎ あぶら さとう	600	22.5	21.8
【秋のお魚献立】 7	水	○	麦ごはん	さんまのかばすれモン煮 れんこんのサラダ 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし ツナ あつあげ あぶらあげ みそ	かぼす レモン れんこん ブロッコリー たまねぎ ねぎ	こめ むぎ エッグケアマヨネーズ じゃがいも	621	24.1	20.0
8	木	○	ワンローフ パン りんごジャム	カレービーフン 小松菜サラダ さつまポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく こまつな えのきだけ	パン りんごジャム ビーフン あぶら さつまポテト	612	22.5	20.6
9	金	○	コーン ライス	みんなが育てたかぼちゃのグラタン チンゲンサイのソテー 白菜スープ	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく チーズ かまぼこ ぶたにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし もやし はくさい パセリ	こめ あぶら パンこ バター こむぎこ さとう だいずバター	648	21.9	18.4
13	火	○	黒糖 食パン	鶏肉のハニーマスタードチキン わかめのサラダ とうもろこしのスープ ミルメーク	ぎゅうにゅう とりにく わかめ しらすほし ベーコン	だいこん とうもろこし レモン エリンギ たまねぎ にんじん パセリ	こくとうパン あぶら さとう はちみつ じゃがいも ミルメーク	602	26.3	23.4
14	水	○	わかめ ごはん	鶏南蛮うどん 切干サラダ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ とうもろこし ほうれんそう	こめ むぎさとう うどん でんぶん あぶら エッグケアマヨネーズ	634	20.0	19.3
15	木	○	食パン 黒豆きなこ クリーム	魚のピザ焼き グリーンサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ チーズ いんげんまめ ハム	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	パン あぶら くろごまきなこクリーム さとう ラビオリ	600	30.6	23.6
【10月お誕生日給食】 16	金	○	麦ごはん	みんなが育てたかぼちゃ入りカレー 海藻サラダ ヨーグルトムース	ぎゅうにゅう チーズ とりにく とうにゅう かいそう ムース	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ	こめ むぎあぶら さつまいも じゃがいも ごまあぶら	642	21.3	16.1
【鹿児島県の郷土料理】 19	月	○	とうもろこし ごはん	いわしの梅煮 きんぴらごぼう さつま汁	ぎゅうにゅう しらすほし いわし ひじき とりにく みそ かくてん	ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく とうもろこし うめ ねぎ だいこん	こめ むぎ あぶら ごま さつまいも	612	24.0	18.0
20	火	○	ミルク ねじりパン	ホワイトシチュー レンズ豆のサラダ なしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ツナ レンズまめ	きゅうり にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし りんご なしゼリー	ミルクパン あぶら じゃがいも オリーブゆ さとう	601	22.7	22.4
【愛知県の郷土料理】 21	水	○	麦ごはん	みそカツ 大根のマリネ カリカリいりこ すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いりこ ツナ わかめ とうふ	だいこん ブロッコリー にんじん しいたけ レモン にんにく たまねぎ ねぎ ほうれんそう	こめ むぎあぶら さとう ごまあぶら オリーブゆ	611	24.2	18.0
22	木	○	ワンローフ パン みかんジャム	きのこスパゲティ 元気サラダ 豆乳パンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし こんぶ ハム とうにゅうパンナコッタ	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン みかんジャム スパゲティ さとう オリーブゆ	625	24.7	19.7
【世界の料理：中国】 23	金	○	麦ごはん	麻婆豆腐 シュウマイ もやしの中華あえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ シュウマイ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし きゅうり	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	633	23.8	19.8
26	月	○	かしわ ごはん	さばのあまだれ焼き さつまいもとひじきのサラダ すまし汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ さば わかめ しらすほし ひじき	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ しょうが レモン えのきだけ ねぎ アセロラゼリー	こめ むぎ ふ さとう あぶら さつまいも エッグケアマヨネーズ	650	26.4	19.8
27	火	○	ソフト フランスパ ン	ジャーマンポテト あまなつサラダ コーン豆乳クリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー わかめ いんげんまめ ベーコン とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし にんにく あまなつみかん	ソフトフランスパン じゃがいも オリーブゆ	604	22.7	20.6
【秋を楽しむ献立】 28	水	○	栗おこわ	ホキ天玉揚げ 小松菜のしらすあえ 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう ホキてんたまあげ しらすほし とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ むぎあぶら さとうくり じゃがいも	619	24.2	17.9
【自分で作ってみよう!】 29	木	○	せわり 背割 コッペパン	セルフドライカレーパン みんなが育てたかぼちゃのポタージュ 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム とうにゅう	たまねぎ こまつな にんじんトマト かぼちゃ しょうが にんにく パセリ	パン こむぎこ じゃがいも だいずバター	600	25.5	24.1
【ハロウィン給食】 30	金	○	麦ごはん	パンプキン型ハンバーグ もやしのソテー みそ汁 かぼちゃパバロア	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ みそ かぼちゃパバロア	かぼちゃ もやし なら キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ むぎあぶら じゃがいも	644	23.4	19.7

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※新宮町では、地産地消（住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること）に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたものを使用しています。10月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
ねぎ・小松菜	福岡	えのきだけ	長崎	きゅうり	熊本・佐賀
大根	福岡・北海道	なら	大分・熊本	キャベツ	熊本・群馬
もやし・根深ねぎ・ピーマン	大分	さつまいも	鹿児島・宮崎		
ごぼう	熊本	白菜	長野		

みんなが育てた
「かぼちゃ」が登場
します。
しっかりと食べることで
カゼに負けない元気な
からだをつくりましょう。

