

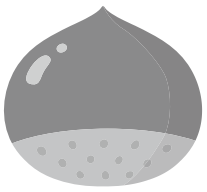
令和8年　10月　学校給食献立表

♥自分でできるよ　かしこい食事　東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体の組織をつくる(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる(黄) 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	調味料ほか	栄養価 小学校4年 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学校8年
1	木	ごはん					米			654	860
		牛乳		牛乳							
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖　でんぷん		みりん　しょうゆ　酒		
		コールスローサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢　しょうゆ	24	30.1
		マカロニのスープ	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん　**ねぎ**	たまねぎ	マカロニ じゃがいも	なたね油	白ワイン　チキンコンソメ スープストック ガラスープ　しょうゆ		
2	金	ごはん					米			627	829
		牛乳		牛乳							
		厚揚げとキャベツのみそ炒め	厚揚げ　豚肉 みそ		にんじん　**ねぎ**	しょうが　にんにく キャベツ　たまねぎ たけのこ 干ししいたけ	砂糖　でんぷん	なたね油	酒　しょうゆ　チキンコンソメ トウバンジャン	24.1	30.5
		ごぼうとハムのサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん さやいんげん	きゅうり　ごぼう コーン	砂糖	ごま	しょうゆ　酢		
5	月	かきまぜずし	えび		にんじん	干ししいたけ ごぼう	米　砂糖		酒　こんぶ風味調味料 酢　しょうゆ かつお風味調味料	649	852
		牛乳		牛乳							
		さつまいもの天ぷら					さつまいも てんぷら粉	なたね油			
		しっぽくうどん汁	豚肉　油揚げ すまき (鶏卵なし)		にんじん　**ねぎ**	だいこん	うどん	なたね油	酒　こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ　みりん	22.5	28.7
		しょうゆ豆	しょうゆ豆								
6	火	ごはん					米			623	814
		牛乳		牛乳							
		さばのしょうが焼き	さば			しょうが			しょうゆ　みりん　酒		
		大豆とひじきの煮物	豚肉　大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	なたね油	酒　しょうゆ　みりん けずりぶし(だし)	28.8	35.6
		キャベツのみそ汁	油揚げ　みそ		**ねぎ**	キャベツ たまねぎ			こんぶ(だし) けずりぶし(だし)		
7	水	コッペパン					パン			643	837
		牛乳		牛乳							
		秋のクリームシチュー	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)	チーズ　牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも でんぷん　小麦粉	なたね油 バター	白ワイン　ポタージュ粉末 チキンコンソメ スープストック		
		ブロッコリーのアーモンドサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド なたね油	しょうゆ　酢	24.7	31.8
		りんご				りんご					
		ブルーベリージャム					ジャム				
8	木	秋のかおりごはん	油揚げ		にんじん	しめじ まいたけ	米　くり	なたね油	しょうゆ　こんぶ風味調味料 酒　みりん こんぶ(だし)	641	834
		牛乳		牛乳							
		ちくわのいそべ揚げ	ちくわ (鶏卵なし)	あおのり			てんぷら粉	なたね油			
		ごまあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	26.9	32.6
		いものこ汁	鶏肉　豆腐 油揚げ		にんじん　**ねぎ**	ごぼう だいこん	さといも	なたね油	酒　しょうゆ　みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)		
9	金	けんちんどんぶり	鶏肉　豆腐 すまき(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん　**ねぎ**	たまねぎ 干ししいたけ	米　麦　砂糖 でんぷん	なたね油	酒　しょうゆ　みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	584	767
		牛乳		牛乳							
		おかかこんぶあえ	かつお節	しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ　ポン酢	27.1	33.9
		オレンジ				オレンジ					
13	火	ごはん					米			592	784
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき　砂糖	なたね油	酒　しょうゆ　みりん けずりぶし(だし)	22.1	27.7
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	しょうゆ		
14	水	セルフフィッシュバーガー(コッペパン)					パン			620	761
		(白身魚のフライ)	白身魚のフライ					なたね油			
		(ゆで野菜) *(タルタルソース)*			にんじん	キャベツ			タルタルソース		
		(スライスチーズ(小学校・中学校))		チーズ							
		牛乳		牛乳							
		卵スープ	鶏卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 干ししいたけ	でんぷん		ガラスープ　中華風調味料 チキンコンソメ しょうゆ	30	35
15	木	ごはん					米			643	847
		牛乳		牛乳							
		秋野菜の煮物	鶏肉　がんもどき クロダイ長天		にんじん さやいんげん	だいこん	さといも　こんにゃく 砂糖	なたね油	酒　しょうゆ　みりん こんぶ(だし) けずりぶし(だし)		
		はくさいのみそ汁	油揚げ　みそ	わかめ	**ねぎ**	はくさい たまねぎ			煮干し(だし) こんぶ(だし)	27.2	34.3
		オレンジ				オレンジ					
16	金	カレーライス	豚肉	牛乳　チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	米　麦　じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン　カレールウ トマトケチャップ　チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ　カレー粉	685	904
		牛乳		牛乳							
		ブロッコリーのツナサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	きゅうり　キャベツ レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油	しょうゆ	26.1	33
		小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し				アーモンド			

ふるさと給食



令和8年　10月　学校給食献立表

♥自分でできるよ　かしこい食事　東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体の組織をつくる(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる(黄) 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	調味料ほか	栄養価 小学校4年 エネルギー(kcal)	中学校8年
											たんぱく質(g)
19	月	ごはん					米			588	844
		牛乳		牛乳							
		さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮								
		おかかあえ	かつお節		にんじん こまつな	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ　ポン酢	23.8	33.6
		かきたま汁	鶏卵　豆腐		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんぶ(だし)　けずりぶし(だし) しょうゆ		
20	火	ごはん					米			632	826
		牛乳		牛乳							
		厚揚げとじゃがいもの煮物	厚揚げ　豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干ししいたけ	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	なたね油	酒　しょうゆ けずりぶし(だし)		
		おひたし			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ　ポン酢	24	30.3
		みかん				みかん					
21	水	ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン			623	820
		牛乳		牛乳							
		スパゲティミートソース	豚肉　大豆		トマト　にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲティ 小麦粉　砂糖	なたね油 オリーブ油	赤ワイン　トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ		
		ハムサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢　しょうゆ	26.8	34.6
		オレンジ				オレンジ					
22	木	ごはん					米			627	831
		牛乳		牛乳							
		鶏肉の米粉揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん　米粉	なたね油	しょうゆ　酒		
		チョレギサラダ		のり	にんじん	きゅうり　レタス たまねぎ キャベツ	砂糖	ごま油　ごま	酢　しょうゆ	26.3	33.5
		わかめスープ	すまき (鶏卵なし)	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ えのきたけ			チキンコンソメ 中華風調味料　ガラスープ 煮干し(だし) しょうゆ		
23	金	ごはん					米			601	787
		牛乳		牛乳							
		鮭のごまだれかけ	鮭				砂糖　でんぷん	ごま	酒　しょうゆ		
		アーモンドあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢　しょうゆ	27	33.6
		じゃがいものみそ汁	油揚げ　みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		煮干し(だし) こんぶ(だし)		
26	月	ごはん					米			581	776
		牛乳		牛乳							
		揚げ豆腐のそぼろあんかけ	揚げだし豆腐 鶏肉			しょうが　ねぎ	砂糖　でんぷん	なたね油	酒　しょうゆ　みりん		
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	はくさい　もやし			しょうゆ　ポン酢	19.8	25.2
		ふしめん入りきのこ汁	すまき (鶏卵なし)		にんじん　ねぎ	しめじ　しいたけ たまねぎ	ふしそうめん		しょうゆ　酒 こんぶ(だし) けずりぶし(だし)		
27	火	中華どんぶり	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん　ねぎ	しょうが　たまねぎ キャベツ たけのこ　きくらげ	米　麦 でんぷん	なたね油	しょうゆ　酒　チキンコンソメ 中華風調味料	577	757
		牛乳		牛乳							
		ナムル		ひじき	にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油　ごま	酢　しょうゆ とうがらし	22.3	28
		オレンジ				オレンジ					
28	水	コッペパン					パン			580	757
		牛乳		牛乳							
		チリコンカーン	豚肉 白いんげん豆 赤いんげん豆		にんじん さやいんげん　トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン　トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース　チリパウダー チキンコンソメ		
		元気サラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし) かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり コーン	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢　しょうゆ	24.9	32.2
		りんご				りんご					
29	木	ごはん					米			671	871
		牛乳		牛乳							
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん		てんぷら粉	なたね油	パセリ粉末		
		きんぴらごぼう	豚肉	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油　ごま	酒　みりん　しょうゆ かつお風味調味料	24.1	28.4
		さつまいものみそ汁	豆腐　油揚げ みそ		ねぎ	たまねぎ	さつまいも		煮干し(だし) こんぶ(だし)		
30	金	カレーピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	ビーフコンソメ カレー粉　白ワイン ウスターソース	595	766
		牛乳		牛乳							
		ツナサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	きゅうり　キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油	しょうゆ　酢		
		豚肉とビーフンのスープ	豚肉 すまき(鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん	はくさい　きくらげ たまねぎ	ビーフン	なたね油	酒　ガラスープ　しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ	25	32.1
		かぼちゃマフィン(小学校・中学校)					かぼちゃのマフィン				

ベジチャレデー

かみかみデー

おめでとう給食

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。
※都合により、献立は変更することがあります。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。
※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。　東かがわ市　→　教育委員会　→　給食センター

東かがわ市産



米　ねぎ　パセリ　のり　みそ

給食センターホームページにこどもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。