令和8年度

10　月　学校給食予定献立表

猪名川町立学校給食センター

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
献立名	ご飯 牛乳 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 切干し大根のマヨ和え じゃこのふりかけ	ご飯(少なめ) 牛乳 カレーうどん れんこんの天ぷら 白菜の酢の物	ご飯 牛乳 肉団子と春雨のスープ 牛肉となすのピリ辛炒め もやしのナムル	ご飯 牛乳 なすのみそ汁 さわらのたつた揚げ キャベツのからし和え	麦ご飯 牛乳 ポークカレー ひじきサラダ 大根の福神漬	ゆかりご飯 牛乳 鶏ごぼう汁 豚こん味噌炒め 厚揚げのきのこあんかけ	ご飯 ジョア(ブルーベリー) 豚じゃが 鮭の甘酢かけ 胡瓜のたくあん和え	ご飯 ルーローハン(具) 牛乳 チンゲン菜のスープ 春雨の和え物	ご飯 牛乳 ぐっだき 焼きしじゃも(幼小1本,中2本) はりはり大根	ご飯(半分) 牛乳 卵スープ 鶏のから揚げ(2こ) 焼きそば	ピタパン 牛乳 キャベツのスープ煮 カレーミート ツナポテトサラダ くろえだまめ	ご飯 牛乳 酢豚 胡瓜の中華和え みかん
材料名および使用量(g)	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 豚ミンチ 15 ○ じゃがいも 55 □ 生揚げ 40 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ 三温糖 3 □ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 1 本みりん 1 でん粉 0.5 □ 切干しだいこん 3 △ きゅうり 10 △ にんじん 10 △ ささみ 5 ○ ノンエッグマヨ 6 □ うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 しらす干し 5 ○ 花かつお 0.5 ごま 1 □ 青のり 0.2 ○ こいくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 本みりん 1.5	精白米 65 □ 牛乳 1本 ○ うどん 45 □ 豚もも肉 20 ○ たまねぎ 45 △ にんじん 20 △ 葉ねぎ 6 △ こいくちしょうゆ 2 本みりん 2 塩 0.2 カレー粉 0.2 カレールウ 6 削り節 3 れんこん 35 △ 米粉 6 □ 塩 0.1 なたね油 3 □ かまぼこ 5 ○ はくさい 35 △ こまつな 5 △ わかめ 0.5 ○ 穀物酢 2 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1 □	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 肉団子 30 ○ はるさめ 3 □ はくさい 30 △ にんじん 15 △ たけのこ 15 △ チンゲンサイ 10 △ うすくちしょうゆ 5 こしょう 0.02 鶏がらスープ 10 牛もも肉 10 ○ なす 15 △ たまねぎ 10 △ 青ピーマン 3 △ 三温糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 2.5 とうがらし 0.01 なたね油 0.1 □ まぐろ水煮 5 ○ りょくとうもやし 15 △ きゅうり 15 △ にんじん 3 △ しょうが 0.1 △ にんにく おろし 0.1 △ うすくちしょうゆ 2 ごま油 0.2 □ 三温糖 0.1 □ すりごま 1	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ かまぼこ 10 ○ なす 20 △ にんじん 15 △ えのきたけ 5 △ 葉ねぎ 5 △ わかめ 1 ○ 米みそ 8 煮干しだし 4 さわら 1切 ○ しょうが 0.5 △ うすくちしょうゆ 1.5 でん粉 6 □ なたね油 4 □ ささみ 5 ○ キャベツ 30 △ きゅうり 10 △ うすくちしょうゆ 2 穀物酢 1 三温糖 1 □ からし粉 0.03 ごま油 0.1 □	精白米 65 □ 押麦 10 □ 牛乳 1本 ○ 豚もも肉 20 ○ たまねぎ 55 △ じゃがいも 55 □ にんじん 20 △ にんにく おろし 1 △ しょうが 0.5 △ カレールウ 8 トマトピューレー 2 濃厚ソース 2 カレー粉 0.2 パプリカ 0.02 塩 0.2 こしょう 0.02 ほしひじき 0.6 ○ まぐろ水煮 5 ○ きゅうり 20 △ キャベツ 10 △ スイートコーン 5 △ うすくちしょうゆ 1 ノンエッグマヨ 5 □ だいこん 20 △ 刻み昆布 0.5 ○ しょうが 0.1 △ こいくちしょうゆ 2 三温糖 2.5 □ 穀物酢 1 酒 1 塩 0.05	精白米 75 □ ゆかり 1 若鶏もも皮なし 10 ○ ごぼう 15 △ にんじん 15 △ だいこん 20 △ こまつな 7 △ うすくちしょうゆ 3 削り節 2 出し昆布 0.5 豚もも肉 22 ○ つきこんにゃく 18 □ たまねぎ 15 △ 米みそ 2 三温糖 1 □ 本みりん 1 こいくちしょうゆ 1 酒 0.5 でん粉 0.2 □ 一口絹揚げ 1こ ○ えのきたけ 3 △ しょうが 0.25 △ にんにく おろし 0.1 △ こいくちしょうゆ 2 三温糖 1.5 □ でん粉 0.3 □	精白米 75 □ ジョア(ブルーベリー) 1本 ○ 豚もも肉 25 ○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 40 △ つきこんにゃく 25 □ にんじん 20 △ さやいんげん 10 △ こいくちしょうゆ 5 三温糖 3 □ 本みりん 2 酒 2 さけ(角切り) 50 ○ でん粉 5 □ なたね油 5 □ こいくちしょうゆ 3 穀物酢 2.5 三温糖 2 □ 本みりん 0.2 酒 0.2 水 3 きゅうり 25 △ なす 12 △ たくあん漬(刻み) 5 うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.2 □	精白米 75 □ 豚もも肉 25 ○ たまねぎ 20 △ にんにく おろし 0.3 △ しょうが 0.3 △ 五香粉 0.01 穀物酢 2 こいくちしょうゆ 2 三温糖 2 □ 本みりん 1 かき油 0.5 でん粉 0.3 □ 牛乳 1本 ○ 生揚げ 15 ○ だいこん 15 △ にんじん 15 △ チンゲンサイ 15 △ わかめ 0.5 ○ うすくちしょうゆ 3 塩 0.3 削り節 2 出し昆布 0.5 □ チキンハム(短冊) 5 ○ はるさめ 3 □ きゅうり 15 △ にんじん 7 △ 乾しいたけ 0.5 △ 三温糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 0.5 ごま 1 □ うすくちしょうゆ 3 穀物酢 2 三温糖 2 □ ごま油 1 □	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 牛もも肉 25 ○ たまねぎ 35 △ なす 20 △ つきこんにゃく 20 □ ごぼう 15 △ にんじん 15 △ れんこん 10 △ 焼きふ 3 □ 三温糖 2.5 □ こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1.5 酒 1 本みりん 1 ししゃも 1本 ○ なたね油 0.01 □ 切干しだいこん 3.5 △ きゅうり 20 △ 穀物酢 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 三温糖 1.5 □ とうがらし 0.01	精白米 40 □ 牛乳 1本 ○ 鶏卵 15 ○ だいこん 20 △ にんじん 15 △ りょくとうもやし 10 △ チンゲンサイ 10 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.02 削り節 2 出し昆布 0.5 若鶏もも皮なし 2こ ○ うすくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02 合挽きミンチ 32 ○ たまねぎ 20 △ 青ピーマン 3 △ ケチャップ 2.5 ウスターソース 2.5 カレー粉 0.4 塩 0.1 こしょう 0.02 米粉 1 □ じゃがいも 25 □ きゅうり 15 △ まぐろ水煮 5 ○ スイートコーン 5 △ ノンエッグマヨ 7 □ 塩 0.1 こしょう 0.03 黒えだまめ 20 △ 塩 0.2	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 豚もも肉 30 ○ しょうが 1 △ 酒 1 うすくちしょうゆ 1.4 でん粉 7 □ なたね油 2 □ たまねぎ 60 △ うずら卵 25 ○ にんじん 25 △ たけのこ 20 △ 青ピーマン 7 △ 乾しいたけ 1 △ こいくちしょうゆ 3.5 ケチャップ 4 三温糖 2.5 □ 穀物酢 2.5 ごま油 0.3 □ きゅうり 18 △ キャベツ 15 △ りょくとうもやし 10 △ うすくちしょうゆ 2 穀物酢 1 三温糖 1 □ からし粉 0.05 ごま油 0.1 □ みかん 1こ △
4年	631kcal	584kcal	543kcal	578kcal	582kcal	541kcal	598kcal	542kcal	556kcal	551kcal	540kcal	629kcal
中学	777kcal	717kcal	663kcal	705kcal	714kcal	701kcal	753kcal	662kcal	703kcal	673kcal	665kcal	764kcal

日・曜	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ご飯 牛乳 きのこのけんちん汁 ぶりの甘辛揚げ 卯の花のいり煮	ご飯(半分) 牛乳 スパゲティナポリタン 鶏ときのこのバジルソテー 大根とツナのマヨ和え	ご飯 牛乳 厚揚げのみそ汁 いかフライ こんにゃくのピリ辛煮	栗ご飯 牛乳 **団子汁** **揚げかつおのごま味噌がらめ** 若布と大根の酢の物	青菜ご飯(少なめ) 牛乳 五目うどん 金平れんこん きなこ豆	ご飯 牛乳 サンラータン 麻婆春雨 キャベツのごまネーズ和え	ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌いため煮 いわしのカレー揚げ フーチャンプルー ごぼうのピリ辛揚げ	ご飯 牛乳 わかめのみそ汁 ABCスープ かぼちゃの揚げ物 エビマヨサラダ	スパイシーピラフ 牛乳 ABCスープ かぼちゃの揚げ物 エビマヨサラダ
材料名および使用量(g)	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 豚もも肉 15 ○ たまねぎ 25 △ だいこん 20 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ ぶなしめじ 5 △ 葉ねぎ 5 △ えのきたけ 3 △ 生しいたけ 3 △ うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 削り節 2 出し昆布 0.5 ぶり(角切り) 40 ○ でん粉 5 □ なたね油 4 □ うすくちしょうゆ 2.5 三温糖 1.5 □ 本みりん 0.5 水 3 若鶏もも皮なし 10 ○ おから 10 ○ 板こんにゃく 5 □ にんじん 3 △ こいくちしょうゆ 2 三温糖 1.5 □ 酒 0.5 本みりん 0.5 削り節 0.2 出し昆布 0.05	精白米 40 □ 牛乳 1本 ○ スパゲティ 25 □ 豚ミンチ 15 ○ たまねぎ 55 △ にんじん 20 △ 青ピーマン 10 △ にんにく おろし 0.1 △ ケチャップ 13 トマトピューレー 5 ウスターソース 3 デミグラスソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 若鶏もも皮なし 30 ○ マッシュルーム 10 △ エリンギ 10 △ にんじん 3 △ バジルソース 1 △ にんにく おろし 0.2 △ オリーブ油 1 □ でん粉 0.2 □ 塩 0.2 こしょう 0.02 だいこん 20 △ きゅうり 15 △ まぐろ水煮 5 ○ 塩 0.05 こしょう 0.01 ノンエッグマヨ 5 □	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 生揚げ 20 ○ たまねぎ 25 △ だいこん 20 △ にんじん 10 △ 生しいたけ 5 △ 葉ねぎ 5 △ わかめ 0.5 ○ 米みそ 8 煮干しだし 3 いか 切り身 1枚 ○ 塩 0.2 こしょう 0.02 小麦粉 5 □ パン粉 7 □ なたね油 5 □ 板こんにゃく 30 □ 豚もも肉 20 ○ にんじん 5 △ こいくちしょうゆ 3 三温糖 2 □ 酒 1 本みりん 1 とうがらし 0.01	精白米 65 □ 日本ぐり ゆで 12 □ 塩 0.7 牛乳 1本 ○ 冷凍白玉もち 20 □ さといも 20 □ 若鶏もも皮なし 10 ○ にんじん 10 △ 油揚げ 5 ○ 葉ねぎ 5 △ うすくちしょうゆ 4.5 塩 0.1 出し昆布 0.5 削り節 2 かつお(角切り) 40 ○ 酒 3 しょうが 1 △ でん粉 7 □ なたね油 4 □ 三温糖 1.5 □ 米みそ 1.5 ケチャップ 1.5 ごま 0.7 □ こいくちしょうゆ 0.5 水 4.5 だいこん 30 △ わかめ 1 ○ しらす干し 1 ○ 穀物酢 2 うすくちしょうゆ 1.5 三温糖 0.5 □	精白米 65 □ 青菜ご飯の素 0.8 牛乳 1本 ○ うどん 45 □ 若鶏もも皮付 20 ○ はくさい 20 △ にんじん 10 △ かまぼこ 10 ○ 乾しいたけ 1 △ 葉ねぎ 5 △ うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 削り節 4 れんこん 25 △ にんじん 10 △ つきこんにゃく 10 □ ごま 0.5 □ こいくちしょうゆ 3 三温糖 2 □ 本みりん 1 とうがらし 0.01 大豆(いり) 7 ○ きな粉 0.7 ○ 三温糖 4 □ 水 1.5	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 若鶏もも皮なし 10 ○ 鶏卵 20 ○ にんじん 20 △ 木綿豆腐 20 ○ 葉ねぎ 5 △ 乾しいたけ 0.5 △ うすくちしょうゆ 4 穀物酢 1.5 塩 0.1 ごま油 0.1 □ こしょう 0.03 ラー油 0.01 □ でん粉 1.5 □ 鶏がらスープ 10 はるさめ 4 □ 合挽きミンチ 10 ○ たまねぎ 10 △ たけのこ 8 △ にんじん 3 △ にら 3 △ しょうが 0.3 △ にんにく おろし 0.3 △ 米みそ 1.5 ケチャップ 1.5 こいくちしょうゆ 1 三温糖 0.5 □ ごま油 0.5 □ トウバンジャン 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 キャベツ 30 △ こまつな 8 △ ノンエッグマヨ 5 □ すりごま 0.5 うすくちしょうゆ 0.2	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 豚もも肉 15 ○ 生揚げ 40 ○ キャベツ 35 △ たまねぎ 35 △ たけのこ 10 △ にんじん 15 △ こまつな 5 △ うすくちしょうゆ 3 米みそ 2 煮干しだし 3 いわし 1枚 ○ 小麦粉 10 □ カレー粉 0.3 塩 0.05 なたね油 4 □ 三温糖 1 □ 酒 1 塩 0.05 こしょう 0.01 穀物酢 2 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1.5 □	精白米 65 □ チキンフランク 15 ○ たまねぎ 10 △ スイートコーン 3 △ にんにく おろし 0.2 △ ケチャップ 6 カレー粉 0.4 塩 0.3 こしょう 0.02 牛乳 1本 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ だいこん 15 △ セロリー 3 △ ぶなしめじ 3 △ マカロニ(アルファベット) 4.5 □ うすくちしょうゆ 3 塩 0.1 こしょう 0.03 鶏がらスープ 20 かぼちゃ 45 △ 塩 0.1 なたね油 5 □ ムキエビ 25 ○ きゅうり 20 △ キャベツ 20 △ ノンエッグマヨ 5 □ 塩 0.1 こしょう 0.01
4年	633kcal	541kcal	627kcal	610kcal	565kcal	575kcal	645kcal	582kcal	586kcal
中学	780kcal	661kcal	735kcal	751kcal	692kcal	704kcal	798kcal	713kcal	719kcal

○:赤色の食品…体をつくるもとになるもの
□:黄色の食品…熱や力になるなるもの
△:緑色の食品…体の調子を整えるもの

食べ物を大切にする日

幼稚園と小学校、中学校で重量が違う献立は以下の通りです。

6日(火)さわら	幼小:50g	中:60g
8日(木)一口絹揚げ	幼小:35g	中:70g
15日(木)若鶏もも皮なし	幼小:25g	中:30g
16日(金)ピタパン	幼小:60g	中:80g
28日(水)いわし	幼小:30g	中:40g

給食物資内容表の公表について

アレルギーのあるお子様へ、より正確かつ詳細な内容をお知らせするために、業者から提出された加工品等の物資内容表を町HPにて公表いたします。

○納入業者から提出されたものをそのまま複写し、公表します。
○精肉、鶏肉、鶏卵、生鮮青果物等は掲載していません。

右下の二次元バーコードから検索できます。

その他ご不明な点は、
学校給食センターまでお問い合わせください。

TEL:072-766-0219