Aブロック（幼稚園）

令和8年 10月分　学校給食予定献立表

常陸太田市学校給食センター

おもな　しょくひん　と　はたらき　（パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています）（ケチャップはトマトと表示）

日	曜	こんだてめい	エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
1	木	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		あかうおのみそマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	あかうお　みそ		509	21.0
		わふうサラダ	あぶら	ハム	キャベツ　きゅうり　にんじん		
		ごまみそしる	じゃがいも　ごま	とうふ　あぶらあげ　みそ	にんじん　たまねぎ　しめじ　こまつな		
2	金	コッペパン　いちごジャム	パン さとう　みずあめ		いちご		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		509	18.5
		ポテトいりたまご	じゃがいも　あぶら　でんぷん	たまご　ソーセージ	たまねぎ　えだまめ　トマト		
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ　あぶら		キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし		
		ミネストローネ	あぶら　マカロニ　さつまいも	ぶたにく　だいず	トマト　たまねぎ　にんじん　にんにく		
5	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃひき肉フライ	パンこ　こむぎこ　さとう あぶら　でんぷん　だいず	ぶたにく	かぼちゃ　たまねぎ	530	14.2
		ごもくきんぴら	あぶら　さとう	さつまあげ	ごぼう　にんじん　しらたき　えだまめ		
		だいこんのみそしる	じゃがいも	とうふ　みそ	だいこん　にんじん　こまつな　ながねぎ		
6	火	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		おろしソースハンバーグ	でんぷん	とりにく　ぶたにく　だいず	トマト　たまねぎ　だいこん	491	18.9
		からしあえ		かまぼこ	ほうれんそう　もやし　にんじん		
		とうにゅうみそしる	あぶら　じゃがいも	とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	だいこん　にんじん　ながねぎ　こまつな		
7	水	こめパン　ぎゅうにゅう	パン　こめこ	ぎゅうにゅう			
		たらこうそうフライ	あぶら　こむぎこ　でんぷん　パンこ	たら　だいず	パセリ　バジル	458	21.8
		チキンサラダ	あぶら	とりにく	キャベツ　きゅうり　にんじん		
		かぶのコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ　にんじん　かぶ　にんにく		
8	木	ガルバンゾーカレーライス（ごはん）	あぶら　じゃがいも　カレールウ こめ	ぶたにく　ひよこまめ	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　トマト	533	14.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		こんにゃくサラダ	さとう　ごまあぶら		こんにゃく　キャベツ　きゅうり　にんじん		
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		
9	金	スタミナラーメン（ちゅうかめん）	あぶら　さとう　でんぷん ちゅうかめん	ぶたにく	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん キャベツ　かぼちゃ　にら	466	17.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		くらげのちゅうかサラダ	ごまあぶら　ごま　あぶら　さとう	くらげ	もやし　にんじん　きゅうり		
		ミニたいやき	さとう　こむぎこ	あずき			
13	火	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		さばのみそやき	さとう	さば　みそ	しょうが	501	19.3
		カリポリあえ			たくあんづけ　キャベツ　きゅうり		
		さつまいもじる	さつまいも	あぶらあげ　みそ	だいこん にんじん しめじ こんにゃく ながねぎ		
14	水	こめパン　ぎゅうにゅう	パン　こめこ	ぎゅうにゅう			
		パンプキンシチュー	じゃがいも あぶら ベシャメルソース	とりにく　ぎゅうにゅう　チーズ	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん	484	21.2
		ブロッコリーサラダ	ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー　カリフラワー　とうもろこし		
		オレンジ			オレンジ		
15	木	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		はるまき	はるさめ　こむぎこ　こめこ でんぷん　あぶら	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ ほししいたけ　しょうが	573	15.1
		バンバンジー	あぶら　さとう　ごま	とりにく	もやし　きゅうり　にんじん		
		ちゅうかスープ	あぶら　ごまあぶら	ベーコン　とうふ	しょうが　にんじん　たまねぎ　メンマ　ながねぎ チンゲンサイ　にんにく		
16	金	くろパン　ぎゅうにゅう	パン　くろざとう	ぎゅうにゅう			
		ミートボール　②	パンこ でんぷん さとう あぶら	とりにく　だいず	たまねぎ　トマト	440	17.5
		だいこんサラダ	オリーブオイル　あぶら	まぐろ	だいこん　きゅうり　にんじん		
		やさいとソーセージのスープ		ソーセージ	たまねぎ　キャベツ　にんじん　みずな　にんにく		
19	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		みそそぼろ	あぶら　さとう	ぶたにく　だいず　みそ	にんにく　しょうが　たまねぎ　とうもろこし	513	18.7
		ごぼうサラダ	さとう　あぶら　マヨネーズ　ごま		ごぼう　きゅうり　にんじん　えだまめ		
		すましじる		なると　とうふ　わかめ	にんじん　だいこん　ながねぎ		
20	火	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		にくじゃが	あぶら　じゃがいも　さとう	ぶたにく　さつまあげ	たまねぎ　にんじん　しらたき　えだまめ	524	19.6
		たまごやき	さとう　でんぷん　あぶら	たまご			
		おかかあえ		かつおぶし	もやし　キャベツ　にんじん		
21	水	ミルクパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		ポトフ	じゃがいも	ソーセージ	キャベツ　たまねぎ　だいこん　にんじん	506	18.8
		ペンネソテー	マカロニ　あぶら	ぶたにく　だいず	たまねぎ　トマト　にんにく　パセリ		
		なしゼリー	さとう		なし		
22	木	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ　**和食の日**	ぎゅうにゅう			
		あじのなんばんづけ	でんぷん　あぶら　さとう	あじ	ながねぎ	510	18.1
		じゃがいものそぼろに	あぶら　じゃがいも　さとう	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　にんじん　えだまめ		
		みだくさんみそしる	さといも	なまあげ　みそ	だいこん　にんじん　たまねぎ　ながねぎ		
23	金	カレーなんばんうどん（ソフトめん）	あぶら　カレールウ　でんぷん ソフトめん	ぶたにく　あぶらあげ	たまねぎ　にんじん　ながねぎ　こまつな	495	21.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンナゲット　②	こむぎこ パンこ でんぷん あぶら	とりにく　だいず　おから			
		ツナサラダ	オリーブオイル　あぶら	まぐろ	キャベツ　きゅうり　にんじん		
26	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		ほっけのたつたあげ	でんぷん　あぶら	ほっけ	しょうが	482	16.8
		ごまあえ	ごま　さとう		キャベツ　もやし　にんじん		
		ほねげんきみそしる	じゃがいも	なまあげ　わかめ　こめみそ　いわし	にんじん　たまねぎ　たもぎたけ　ながねぎ		
27	火	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		スタミナやきにく	さとう　ごまあぶら　ごま	ぶたにく	たまねぎ　にんにく	505	20.1
		もやしサラダ	あぶら　さとう		もやし　にんじん　きゅうり　とうもろこし		
		なめこじる		とうふ　みそ	なめこ　だいこん　にんじん　こまつな　ながねぎ		
28	水	コッペパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		カルツォーネ	こむぎこ　あぶら	とりにく　だいず	トマト　たまねぎ　にんにく	518	18.4
		イタリアンサラダ	ドレッシング		きゅうり　キャベツ　とうもろこし　にんじん		
		さつまいものチャウダー	あぶら　さつまいも	とりにく　いんげんまめ ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう	たまねぎ　にんじん　にんにく		
29	木	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		とうふチゲ	あぶら　さとう　でんぷん	とうふ　ぶたにく　みそ	しょうが あかピーマン はくさい にんにく にんじん たもぎたけ　たまねぎ　だいこん　チンゲンサイ	521	18.4
		はるさめサラダ	はるさめ　ごまあぶら　さとう	ハム	キャベツ　きゅうり　にんじん		
		スティックパインアップル	さとう		パインアップル		
30	金	せわりパン　ぎゅうにゅう	パン　コッペパン　**地産地消の日**	ぎゅうにゅう			
		トマトソースソーセージ	あぶら	ソーセージ	たまねぎ　トマト	477	18.3
		さとがわカボチャサラダ	ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ　きゅうり　にんじん		
		ＡＢＣスープ	マカロニ	とりにく	にんじん　たまねぎ　だいこん　キャベツ		

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂　肪(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(Reμg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
月平均	502	18.5	15.4	254	73	3.6	197	0.48	0.35	24	1.8	5.0
摂取基準	490	16～25	11～16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上

◆常陸太田市産
米　米粉　長ねぎ　里川カボチャ

◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

＜お知らせ＞
食品成分表が改訂されたため、令和４年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合がありますが、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。