



令和8年度 10月学校給食こんだて表



※牛乳200ml 1本が毎日つきます。

東峰村立東峰小学校

ひづけ ようび	こんだて		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる		おもにエネルギーの もとになる		えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)	ぎょうじ			
	しゅしょく	おかず	1ぐん たんぱくしつ	2ぐん カルシウム	3ぐん カロテン	4ぐん ビタミンC	5ぐん たんすい かぶつ	6ぐん ししつ					
1 (木)	ごはん	だいすのいそに おかかあえ	だいす とりにく かつおぶし	あぶらあげ かくてんぶら	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん いんげん	もやし キャベツ	きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	581 23.6 17.7		
2 (金)	ごはん なっとう	ぶたじゃが きりぼしだいこんのごますあえ	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	629 23.5 17.4			
5 (月)	ごはん	やさいのたまごやき れんこんのきんぴら ぶたじる	たまご とうふ みそ	かくてんぶら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん だいこん しょうが	ごぼう はくさい こんにゃく	こめ さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	566 20.7 16.8		わいよく こんだて 和食献立
6 (火)	ワンローフパン リンゴジャム	マカロニのクリームに ドレッシングサラダ	ベーコン ハム	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンさい	たまねぎ きゅうり	キャベツ レモン	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう ジャム	あぶら バター	626 23.8 23.3		
7 (水)	むぎごはん	にくどうふ のりあえ いりこアーモンド	ぎゅうにく きなこ	とうふ	ぎゅうにゅう のり いりこ	にんじん チンゲンさい ほうれんそう	たまねぎ えのき もやし	こんにゃく ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら アーモンド	576 25.6 17.7	ねんせい 5年生 しゃかいがく 社会科見学	
8 (木)	ごはん (すくなめ)	わかめうどん やきにくふういため	とりにく ぶたにく	ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しいたけ キャベツ	ごぼう もやし にんにく	こめ うどん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	603 22.1 16.3		
9 (金)	むぎごはん	さばのにつけ ほうれんそうのおかかあえ とりごぼうじる ブルーベリーゼリー	さば ぶたにく	かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう えのき ブルーベリー	もやし だいこん	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	601 29.9 14.7		め あいご 目の愛護デー (10.10) こんだて 献立
12 (月)			ス ポ ー ツ の ひ										
13 (火)	バーガー パン	てりやきハンバーグ コールスローサラダ ポトフ	とりにく	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	きゅうり はくさい	パン じゃがいも	マヨネーズ	605 24.2 27.6		
14 (水)	むぎごはん	あおさいりししゃもフライ じゃがいものいためもの とりほっかけ いっしょくやきのり	かつおぶし	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも やきのり	にんじん みすな ねぎ	たまねぎ だいこん		こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	595 21.6 20.2		ふくおかけん 福岡県 おおのじょうし 大野城市の きょうどりより 郷土料理
15 (木)	さつまいも ごはん	きのこたっぷりしょうがやき とうふのみそじる	ぶたにく とうふ	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが しめじ たまねぎ	しいたけ エリンギ	こめ さつまいも さとう でんぶん	あぶら ごま	564 22.3 18.7		
16 (金)	むぎごはん	いわしのトマトに こうやどうふとやさいのふくめに もすくじる	いわし かまぼこ	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ こんにゃく	えのき	こめ むぎ じゃがいも さとう おわらふ	あぶら	564 21.4 18.9	しよくいく ひ 食育の日 こんだて 献立	
19 (月)	むぎごはん	さんまのみぞれに はるさめサラダ さわにわん	さんま ぶたにく	ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう エリンギ こんにゃく	キャベツ しいたけ たけのこ	こめ むぎ はるさめ	ごま ノンエッグ マヨネーズ	600 22.1 22.0		イタリアの りょうり 料理
20 (火)	しょくパン	タンドリーチキン マヨサラダ ミネストローネ パンナコッタ	とりにく ベーコン	ハム ひよこめめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん セロリ トマト	にんにく キャベツ たまねぎ	しょうが きゅうり	パン じゃがいも マカロニ パンナコッタ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	622 26.7 25.7		
21 (水)	ごはん	しろみざかなのカレーソースかけ こまつなごまあえ あつあげのみそじる	ホキ あつあげ	とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ アスパラガス	たまねぎ えのき	もやし	こめ こむぎこ	あぶら ごま	602 25.6 19.1		
22 (木)	しそごはん (すくなめ)	とんこつやさいラーメン ハムサラダ	ぶたにく みそ	かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しそ	きくらげ もやし	キャベツ きゅうり	こめ ちゃんぽん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	552 21.2 17.8		
23 (金)	むぎごはん	ビビンバ あげぎょうざ ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく もやし えのき とうもろこし	しょうが キムチ たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	616 23.8 20.4		
24 (土)	むぎごはん	チキンカレー フルーツヨーグルト	とりにく		ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく パイン ナタデココ	しょうが みかん もも	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	654 21.5 20.3	がくえん ぶんかさい 学園文化祭	
26 (月)			ふりかえきゅうじつ										
27 (火)	ねじりパン	きのこのクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ	ベーコン	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん セロリ チンゲンさい ブロッコリー	たまねぎ しめじ	エリンギ キャベツ	パン スパゲティ	あぶら	576 23.2 18.8		
28 (水)	むぎごはん のりつくだに	チャーチャンとうふ ピーファンいため	ぶたにく みそ たまご	あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん いんげん こまつな	しょうが たけのこ キャベツ	たまねぎ にんにく	こめ むぎ さとう でんぶん ピーファン	あぶら ごまあぶら	607 20.8 18.2		
29 (木)	むぎごはん	ハンバーグジャポネソース グリーンサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにく	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	にんにく キャベツ レモン	こめ むぎ さとう ワンタン	あぶら	586 21.5 16.9		
30 (金)	ごはん	さわらのしおやき ひじきとだいすのいためもの さつまじる パンプキンプリン	さわら だいす とうふ	かくてんぶら とりにく みそ	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん いんげん ねぎ かぼちゃ	ごぼう しょうが	だいこん	こめ さとう さつまいも プリン	あぶら	651 25.9 19.3		ハロウィン (10.31) デザート

※天候や臨時休校、食材の入荷によって、献立や食材の変更をすることがあります。