2026（令和８）年度　10月分学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

月 日	こんだてめい	ざいりょうとたいないでのはたらき あかのしょくひん からだをつくる	 きいろのしょくひん ねつや力になる	 みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	栄養価 熱量 kcal	 蛋白 g	 脂質 g	 塩分 g
1 木	まるパン　ぎゅうにゅう ハンバーグ こふきいも コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう，ハンバーグ ベーコン，なまクリーム	まるパン，あぶら，さとう じゃがいも コーンスターチ バター	にんじん，パセリ，たまねぎ とうもろこし	636	29.5	25.7	2.1
2 金	あきやさいカレー　ぎゅうにゅう ふくじんづけ ささみのサラダ	ぶたにく，なまクリーム ぎゅうにゅう，とりにく	こめ，あぶら，さつまいも こむぎこ，バター，さとう ごまあぶら	にんにく，しょうが，たまねぎ にんじん，しめじ，まいたけ えのきだけ，マッシュルーム ふくじんづけ，キャベツ，きゅうり	687	23.7	24.8	2.6
5 月	ごはん　はっこうにゅう とりのさっぱりに きんぴら みそしる	はっこうにゅう，とりにく けずりぶし，みそ，わかめ	こめ，さとう，あぶら ごま，ごまあぶら じゃがいも	にんにく，しょうが，ごぼう にんじん，だいこん，こまつな	637	26.8	14.1	2.5
6 火	ロールパン　ぎゅうにゅう ポークシチュー コールスローサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう，ぶたにく なまクリーム	ロールパン，あぶら じゃがいも，こむぎこ いんげんまめ さとう，ぶどうゼリー	たまねぎ，にんじん，マッシュルーム キャベツ，ホールトマト トマトピューレ，パセリ，きゅうり とうもろこし	682	23.1	28.9	3.2
7 水	かしわめし　ぎゅうにゅう めかじきのフライ おひたし わかめスープ	けずりぶし，とりにく あぶらあげ，ぎゅうにゅう めかじき，たまご，わかめ	こめ，さとう，ごま こむぎこ，パンこ あぶら，ごまあぶら	にんじん，ごぼう，まいたけ たけのこ，グリンピース，しょうが もやし，ほうれんそう，たまねぎ	612	29.4	23.8	3.0
8 木	こがたコッペパン　ぎゅうにゅう やきそば はるまき あんにんどうふ	ぎゅうにゅう，ぶたにく はるまき，あんにんかんてん	コッペパン，ちゅうかめん あぶら，さとう	たまねぎ，にんじん，キャベツ にら，もやし，レモン，もも缶 みかん缶，パイン缶，りんご	658	23.7	24.6	2.5
9 金	ごはん　ぎゅうにゅう やきにく チョレギサラダ トック	ぎゅうにゅう，ぶたにく とりにく	こめ，ごまあぶら，あぶら さとう，でんぷん，ごま トックもち	にんにく，しょうが，キャベツ きゅうり，にんじん，だいこん ながねぎ	611	26.1	21.7	3.0
13 火	こがたくろパン　ぎゅうにゅう カレーうどん ぶたにくとこおりどうふのあげに からしあえ	ぎゅうにゅう，ぶたにく けずりぶし，こおりどうふ	くろパン，あぶら，うどん でんぷん，こむぎこ，さとう	たまねぎ，にんじん，ながねぎ こまつな，もやし，きゅうり	627	29.1	25.4	3.3
14 水	ひじきごはん　ぎゅうにゅう さばのごまじょうゆやき きりぼしだいこんのいために ごもくスープ	けずりぶし，とりにく ひじき，あぶらあげ ぎゅうにゅう，さば ぶたにく，とうふ	こめ，あぶら，さとう ごま，でんぷん ごまあぶら	にんじん，まいたけ，グリンピース しょうが，きりぼしだいこん こまつな，たまねぎ，もやし キャベツ，ちんげんさい	631	27.6	29.5	3.0
15 木	こがたソフトフランスパン　ぎゅうにゅう マカロニのクリームに わかめのサラダ かき	ぎゅうにゅう，とりにく チーズ，なまクリーム わかめ	ソフトフランスパン あぶら，バター，こむぎこ マカロニ，さとう ごまあぶら	たまねぎ，にんじん，マッシュルーム グリンピース，キャベツ，きゅうり かき	657	24.8	28.9	3.1
16 金	ごはん　ぎゅうにゅう すぶた しおナムル ごもくはるさめスープ	ぎゅうにゅう，ぶたにく ミートボール，わかめ うずらたまご，とりにく	こめ，あぶら，さとう でんぷん，じゃがいも ごまあぶら，はるさめ	たまねぎ，ピーマン，たけのこ にんじん，キャベツ，しょうが もやし，きゅうり，えのきだけ ちんげんさい	692	24.2	24.2	3.4
19 月	ごはん　ぎゅうにゅう さけのしおやき じゃがいものそぼろに さわにわん みかん	ぎゅうにゅう，さけ ぶたにく，けずりぶし かまぼこ	こめ，じゃがいも さとう，でんぷん	にんじん，しょうが，グリンピース だいこん，たけのこ，たまねぎ えのきだけ，ながねぎ，こまつな みかん	637	28.3	18.9	2.5
20 火	けんちんうどん　ぎゅうにゅう ちくわのかわりあげ ひじきのサラダ りんごヨーグルト	とりにく，けずりぶし ちくわ，あぶらあげ ぎゅうにゅう，たまご ひじき，まぐろあぶらづけ りんごヨーグルト	あぶら，うどん，こむぎこ ごま，さとう，ごまあぶら	ごぼう，にんじん，こんにゃく だいこん，ながねぎ，パセリ キャベツ，きゅうり，とうもろこし	640	28.6	26.7	3.3
21 水	さつまいもごはん　はっこうにゅう とりのピリからあげ はくさいのおひたし やさいスープ	はっこうにゅう，とりにく ぶたにく	こめ，もちごめ さつまいも，ごま でんぷん，こむぎこ あぶら，さとう	はくさい，ほうれんそう，にんじん たまねぎ，もやし，キャベツ，パセリ	650	24.2	17.9	2.8
22 木	コッペパン　ぎゅうにゅう カレーそぼろ ポテトからあげ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう，ぶたにく だいず	コッペパン，あぶら じゃがいも，さとう ごま，はるさめ ごまあぶら	にんにく，しょうが，たまねぎ グリンピース，キャベツ，きゅうり にんじん	639	26.1	28.6	2.9
23 金	いりこごはん　ぎゅうにゅう ウィンナーソテー すきやき いそあえ	ぎゅうにゅう，けずりぶし ポークウィンナー，ぶたにく とうふ，のり，しらす	こめ，あぶら，じゃがいも さとう，ごまあぶら，ごま	しらたき，にんじん，たまねぎ ながねぎ，こまつな，ほうれんそう もやし，ひろしまな，きょうな だいこんは	640	27.3	23.3	3.0
26 月	きのこごはん　ぎゅうにゅう とりのレモンじょうゆやき ごまあえ みそしる	けずりぶし，あぶらあげ ぎゅうにゅう，とりにく みそ，わかめ	こめ，もちごめ，あぶら さとう，ごま じゃがいも	にんじん，まいたけ，しめじ えのきだけ，レモン，もやし ほうれんそう，たまねぎ こまつな	605	28.1	24.7	3.0
27 火	しょくパン　ぎゅうにゅう いちごジャム コーンチャウダー フレンチサラダ りんご	ぎゅうにゅう，ベーコン とりにく，なまクリーム	しょくパン，いちごジャム あぶら，じゃがいも バター，こむぎこ さとう	たまねぎ，にんじん マッシュルーム，とうもろこし キャベツ，パセリ，きゅうり りんご	604	21.6	25.2	1.8
28 水	ごはん　はっこうにゅう マーボーどうふ あげぎょうざ ちゅうかサラダ	はっこうにゅう，ぶたにく とうふ，ぎょうざ	こめ，あぶら，さとう でんぷん，ごまあぶら ごま	しょうが，にんにく ながねぎ，にんじん，こまつな もやし，きゅうり	667	27.1	21.1	2.4
29 木	カレーピラフ　ぎゅうにゅう しろみざかなのチーズフライ ベーコンとやさいのスープに	ぶたにく，ぎゅうにゅう メルルーサ，たまご チーズ，ベーコン	こめ，あぶら，こむぎこ パンこ，じゃがいも	たまねぎ，にんじん マッシュルーム，グリンピース セロリー，キャベツ，パセリ	617	29.2	22.8	2.6
30 金	かぼちゃむしパン　ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう，ベーコン ハム，ヨーグルト なまクリーム	ホットケーキミックス さとう，バター スパゲッティ あぶら	かぼちゃ，たまねぎ，ピーマン にんじん，マッシュルーム，キャベツ とうもろこし，トマトピューレ ホールトマト，パセリ，もも缶 みかん缶，パイン缶，りんご	614	22.2	19.1	2.8

（注）学校によって献立を変更することがあります。

