２０２６（令和８）年度１０月分学校給食準献立表

逗子市立小坪小学校

日（曜）	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないでのはたらき			栄養価			
		からだをつくるしょくひん（赤）	ねつやちからになるしょくひん（黄）	からだの調子を整えるしょくひん（緑）	熱量(kcal)	蛋白(g)	脂肪(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	ハンバーグ ベーコン，ぎゅうにゅう(調理用) なまクリーム ぎゅうにゅう	まるパン さとう じゃがいも あぶら，コーンスターチ，バター	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，ぎゅうにゅう(調理用) とりにく ぎゅうにゅう	こめ，あぶら，こむぎこ，さつまいも 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，えのきたけ マッシュルーム，ふくじんづけ キャベツ	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	とりにく こんぶ，かつおぶし，あぶらあげ みそ はっこうにゅう	こめ さとう，さんおんとう あぶら，ごまあぶら，ごま じゃがいも	にんにく，しょうが とうがらし，ごぼう，にんじん たまねぎ，だいこん，あおな	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	ぶたにく，なまクリーム ぎゅうにゅう	ロールパン あぶら，じゃがいも，さとう こむぎこ	たまねぎ，にんじん，キャベツ，トマト マッシュルーム きゅうり，とうもろこし	630	23.0	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	こんぶ，かつおぶし とりにく，あぶらあげ めかじき，たまご，わかめ ぎゅうにゅう	こめ，あぶら，さとう，ごま こむぎこ，パンこ ごまあぶら	にんじん，ごぼう，たもぎだけ もやし，あおな 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	ぶたにく，はるまき ぎゅうにゅう	コッペパン，あぶら，ちゅうかめん さとう あんにんどうふ	たまねぎ，にんじん，キャベツ，もやし あおな もも，みかん，パイン，りんご，レモン	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	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら，さとう，でんぷん ごま トック	にんにく，しょうが だいこん，にんじん，きゅうり ながねぎ	611	26.1	21.7	3.0
12（月）	スポーツのひ							
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	こんぶ，かつおぶし，ぶたにく こおりどうふ ぎゅうにゅう	くろパン あぶら，でんぷん，うどん こむぎこ，さとう	たまねぎ，にんじん，ながねぎ あおな もやし，きゅうり，キャベツ	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	ひじき，ちくわ，あぶらあげ さば，ぶたにく とりにく，とうふ ぎゅうにゅう	こめ，あぶら，さとう ごま ごまあぶら	にんじん，グリンピース，しょうが とうがらし，きりぼしだいこん あおな たまねぎ，もやし，キャベツ	631	27.6	29.5	3.0
15（木）	こがたｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ　ぎゅうにゅう マカロニのクリームに わかめサラダ かき	とりにく，ぎゅうにゅう(調理用) なまクリーム，チーズ わかめ ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン あぶら，バター，こむぎこ，マカロニ	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 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	ぶたにく，ミートボール うずらのたまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら，じゃがいも，でんぷん ごまあぶら，さとう はるさめ	たまねぎ，にんじん，パプリカ ピーマン，たけのこ もやし，きゅうり しめじ，あおな	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	さけ ぶたにく こんぶ，かつおぶし，かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも，さとう	しょうが，にんじん，グリンピース だいこん，たまねぎ，ごぼう ながねぎ，あおな	617	29.7	20.1	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 いちごヨーグルト	こんぶ，かつおぶし，あぶらあげ ちくわ，たまご まぐろのあぶらづけ，ひじき いちごヨーグルト，ぎゅうにゅう	うどん，あぶら，ごまあぶら こむぎこ，ごま さとう	ごぼう，こんにゃく，だいこん にんじん，ながねぎ パセリ キャベツ，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 はくさいとあおなのおひたし やさいスープ	とりにく ぶたにく，わかめ はっこうにゅう	こめ，もちごめ，あぶら，さつまいも ごま でんぷん，こむぎこ，さとう	はくさい，あおな たまねぎ，にんじん，キャベツ	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	ぶたにく，だいず ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら じゃがいも はるさめ，さとう，ごまあぶら，ごま	にんにく，しょうが，たまねぎ 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	しらす，ウィンナー こんぶ，かつおぶし，ぶたにく とうふ，のり ぎゅうにゅう	こめ あぶら，さとう	ひろしまな，きょうな，だいこんば もやし，あおな たまねぎ，にんじん，しらたき，ながねぎ はくさい	640	27.3	23.3	3.0
26（月）	うんどうかいのだいきゅう							
27（火）	しょくパン　ぎゅうにゅう コーンチャウダー　いちごジャム フレンチサラダ りんご	ベーコン，とりにく ぎゅうにゅう(調理用)，なまｸﾘｰﾑ ぎゅうにゅう	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 キャベツ，とうもろこし，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	ぶたにく，とうふ，みそ ぎょうざ はっこうにゅう	こめ あぶら，さとう，ごまあぶら でんぷん，ごま	とうがらし，にんにく，しょうが ながねぎ，あおな もやし，きゅうり，にんじん	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 メルルーサ，チーズ，たまご ベーコン，とりにく ぎゅうにゅう	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	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(調理用) ぶたにく，ハム，ベーコン なまクリーム，ヨーグルト ぎゅうにゅう	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽこ，さとう，あぶら スパゲッティ	かぼちゃ，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，ピーマン，トマト もも，パイン，みかん，りんご	614	22.2	19.1	2.8
				月平均	635	26.2	23.7	2.8

【新献立のお知らせ】
9日（金）チョレギサラダ
13日（火）ぶたにくとこおりどうふのあげに

注）献立・使用食材は、学校によって変更することがあります。
表記されている栄養価は、10-11歳の値です。

10 もりつけひょう

月	火	水	木	金
減らそう！食品ロス 	1 ぎゅうにゅう こふきいも ハンバーグ コーンポタージュスープ まるパン	2 ぎゅうにゅう ささみのサラダ ふくじんづけ あきやさいカレー		
5 はっこうにゅう とりのさっぱりに きんぴら ごはん みそしる	6 ぎゅうにゅう コールスローサラダ ポークシチュー ロールパン	7 ぎゅうにゅう めかじきのフライ おひたし かしわめし わかめスープ	8 ぎゅうにゅう あんにんどうふ はるまき やきそば こがたコッペパン	9 ぎゅうにゅう やきにく チョレギサラダ ごはん トック
12 スポーツの日 	13 ぎゅうにゅう こおりどうふとぶたにくのあげに からしあえ カレーうどん こがたくろパン	14 ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのいために さばのごましょうゆやき ごもくスープ ひじきごはん	15 ぎゅうにゅう かき わかめサラダ マカロニのクリームに こがたソフトフランスパン	16 ぎゅうにゅう すぶた レおアムル ごはん ごもくはるさめスープ
19 ぎゅうにゅう さけのしおやき じゃがいものそぼろに ごはん さわにわん	20 ぎゅうにゅう ヨーグルト ちくわのかわりあげ ひじきのサラダ けんちんうどん	21 はっこうにゅう はくさいとあおなのおひたし とりのピリからあげ やさいスープ さつまいもごはん	22 ぎゅうにゅう ポテトがらあげ カレーそぼろ はるさめサラダ コッペパン	23 ぎゅうにゅう いそあえ ウインナーソテー いりこごはん すきやき
26 うんどうかい だいきゅう 	27 ぎゅうにゅう りんご フレンチサラダ コーンチャウダー いちごジャム しょくパン	28 はっこうにゅう あげギョウザ ちゅうかサラダ ごはん マーボーどうふ	29 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 カレーピラフ	30 ぎゅうにゅう かぼちゃむしパン フルーツヨーグルトあえ スパゲッティナポリタン