



10月分 学校給食こんだて表



小豆島町立学校給食センター

2026/10/1

オーリーが注目している料理にクッキングオーリーがついています！

※都合により献立は変更することがあります。

日 曜	献立名	材料名						調味料	1人分 kcal	
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
1 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			米 おおむぎ			616	760
	牛肉とひじきのうま煮	ぎゅうにく	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ みりん だしの素		
	ブロッコリーのツナサラダ	まぐろ	わかめ	ブロッコリー	キャベツ	さとう	オリーブ油	しょうゆ 酢 こしょう		
2 金	ドライカレー・牛乳	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	米 さとう	オリーブ油	カレー粉 バイヨン 塩 ソース こしょう	625	771
	切り干し大根のサラダ			にんじん	切り干しだいこん きゅうり	さとう	オリーブ油 すりごま	しょうゆ 酢		
5 月	秋の香りごはん・牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	しめじ えだまめ	米	くり	しょうゆ みりん だしの素	604	709
	白菜のごまあえ			こまつな にんじん	はくさい		すりごま	しょうゆ		
	じゃがいものみそ汁	みそ	(煮干し)	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも				
	豆乳プリンタルト					★豆乳プリン タルト				
6 火	豚丼(麦ごはん)・牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ 根菜ねぎ	米 おおむぎ こんにゃく さとう		しょうゆ みりん	624	757
	ツナとほうれん草のあえもの	まぐろ		ほうれん草 にんじん	キャベツ	さとう		ボン酢 しょうゆ		
	元気ヨーグルト		元気ヨーグルト							
7 水	ごはん・牛乳		牛乳			米			675	835
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にら	根菜ねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	なたね油 ごま油	トウバンジャン しょうゆ ケチャップ バイヨン		
	パンサンスウ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	しょうゆ 酢 からし		
8 木	ごはん・牛乳		牛乳			米			622	764
	まごはやさしい煮	ぎゅうにく だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ	こんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ みりん だしの素		
	ブロッコリーのサラダ	ハム	わかめ	ブロッコリー	キャベツ	さとう	オリーブ油	しょうゆ 酢		
9 金	ごはん・牛乳		牛乳			米			667	797
	さわらの照り焼き	さわら				さとう		しょうゆ 酒 みりん		
	小松菜のおひたし	糸かつお		こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ		
	かぼちゃのみそ汁	みそ	わかめ (煮干し)	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ					
	ブルーベリーゼリー					★ブルーベリー ゼリー				
13 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			米 おおむぎ			623	766
	高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ たまご とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	さとう		しょうゆ だしの素 酒		
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	すりごま	しょうゆ		
14 水	ごはん・牛乳		牛乳			米			630	776
	たちうおのからあげ	たちうお				でんぷん	なたね油	塩		
	カラフルサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン レモン	さとう	オリーブ油	酢 塩 こしょう		
	ABCスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	マカロニ		バイヨン がらスープ しょうゆ こしょう		
15 木	麦コッペパン・牛乳		牛乳			麦コッペパン			660	787
	チリコンカーン	だいず ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ にんにく	さとう	オリーブ油	ケチャップソースワイン バイヨン チリパウダー		
	ほうれん草のごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま油 すりごま	しょうゆ 酢		
	お米のタルト					★お米のタルト				
16 金	麦コッペパン・牛乳		牛乳			麦コッペパン			660	787
	チリコンカーン	だいず ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ にんにく	さとう	オリーブ油	ケチャップソースワイン バイヨン チリパウダー		
	ほうれん草のごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま油 すりごま	しょうゆ 酢		
	お米のタルト					★お米のタルト				



陸上記録会

陸上記録会
予備日

陸上記録会
予備日

苗羽小
4年なし



安田小
なし



中学校
星城小
安田小
苗羽小
幼稚園
保育所
なし

中学校
池田小
支援学校
なし



池田小
4年なし

音楽会

幼稚園
井当日

安田小
なし
池田小
6年なし
苗羽小
6年なし



池田小
6年なし
苗羽小
6年なし



小学校
なし



日 曜	献立名	材料名						調味料	Ical - kcal	
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
19 月	ごはん・牛乳		牛乳			米			636	772
	さけの塩焼き	さけ						塩		
	ほうれん草と白菜のこんぶあえ		塩こんぶ	ほうれん草	はくさい		すりごま ごま油			
	キャベツのみそ汁	油あげ みそ (かつお節)	(こんぶ)	ねぎ	キャベツ たまねぎ					
20 火	ごはん・牛乳		牛乳			米			619	761
	肉じゃが	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ みりん 酒 だしの素		
	海草サラダ		海草ミックス わかめ		キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま油	酢 しょうゆ		
	味付けのり		のり							
21 水	チキンライス・牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	なたね油	ワイン ケチャップ ソース バイヨン こしょう	633	780
	キャベツのソテー	ソーセージ		こまつな にんじん	キャベツ		オリーブ油	塩 こしょう		
	コーンスープ	ベーコン	牛乳		コーン たまねぎ		オリーブ油	こしょう バイヨン コーンクリームスープ		
	りんご				りんご					
22 木	ごはん・牛乳		牛乳			米			626	773
	豆腐の中華煮	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ バイヨン		
	白菜のツナあえ	まぐろ		こまつな にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ ボン酢		
23 金	ねぎ丼 (麦ごはん) ・牛乳	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	ねぎ にんじん	根菜ねぎ たまねぎ	米 おおむぎ こんにゃく さとう		しょうゆ みりん だしの素	652	782
	ブロッコリーともやしのおひたし	糸かつお		ブロッコリー にんじん	もやし			しょうゆ		
	スイートポテト					★スイートポテト				
26 月	ひじきごはん・牛乳	とりにく	ひじき 牛乳	にんじん		米 こんにゃく	なたね油	しょうゆ みりん だしの素	616	735
	ハム入りサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油	酢 塩 こしょう		
	大根のみそ汁	みそ	わかめ (煮干し)	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ					
	みかんクレープ					★みかんクレープ				
27 火	大師もち麦ごはん・牛乳		牛乳			米 ダイシモチ麦			610	745
	高野豆腐のそぼろ煮	ぶたにく こうやとうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	さとう		しょうゆ 酒 だしの素		
	食べて菜のおかかあえ	糸かつお		食べて菜 にんじん	キャベツ			しょうゆ		
	のりつくだ煮		のり佃煮							
28 水	ごはん・牛乳		牛乳			米			650	817
	さばのしょうが煮	★さばの しょうが煮								
	小松菜のこんぶあえ		塩こんぶ	こまつな	キャベツ		ごま油 すりごま			
	ふし汁	油あげ	わかめ (煮干し・こんぶ)	ねぎ	たまねぎ	ふし		しょうゆ		
29 木	ごはん・牛乳		牛乳			米			626	816
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ	あおのり			てんぷら粉	なたね油			
	キャベツのごま酢あえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま油 ごま	酢 しょうゆ		
	豚汁	ぶたにく 油あげ みそ	(煮干し)	にんじん ねぎ	だいこん	さつまいも こんにゃく				
30 金	きのごカレー・牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ えのきだけ	米 じゃがいも	なたね油	カレールウ こしょう バイヨン ソース	706	839
	ほうれん草のコーンあえ			ほうれん草	キャベツ コーン			みりん しょうゆ		
	かぼちゃプリンタルト					★かぼちゃ プリンタルト				

★は加工食品

(だし用)

※小豆島産食材を使用している食材名は太字にしています。

