



10 月 献 立 表



入善町教育委員会

入善町立黒東小学校

令和8年度

当番	日 曜	献 立 名	お も な 材 料 と そ の 働 き					
			赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
B	1 木	ごはん ギゆうにゆう はっぼうさい やきぎょうざ かふうあえ	ぶたにく とりにく いか	ぎゆうにゆう	にんじん チンゲンサイ にら	はくさい ★たまねぎ しめじ ★にんにく しょうが キャベツ だいこん ★きゅうり	★こめ でんぶん こむぎこ こめこ さとう	こめあぶら ごまあぶら
	2 金	ごはん ギゆうにゆう あつあげとじゃがいものみそしる カレイのたつたあげ ビーフンソテー	あつあげ ★みそ カレイ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ★パブリカ にら	えのき しょうが もやし	★こめ ビーフン じゃがいも でんぶん こめこ	こめあぶら ごまあぶら
A	5 月	スパゲティナポリタン ギゆうにゆう ポテトとおこめのささみカツ だいコンサラダ	ベーコン とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン トマト	★たまねぎ ★にんにく しめじ だいこん とうもろこし ★きゅうり	スパゲティ さとう じゃがいも こめこ でんぶん	こめあぶら ごま
	6 火	ごはん ギゆうにゆう ふりかけ いもだんごじる ふくらぎのねぎみそやき はるさめサラダ	あつあげ ふくらぎ ★みそ	ぎゆうにゆう のり	にんじん	★たまねぎ えのき ★ねぎ キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう じゃがいも はるさめ	こめあぶら
	7 水	ごはん ギゆうにゆう ミニトマトいりサンラータン とりのからあげ ナムル	もめんだうふ たまご とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん ★ミニトマト チンゲンサイ	しめじ ★ねぎ しょうが もやし キャベツ	★こめ でんぶん こめこ さとう	こめあぶら ごまあぶら
	8 木	ごはん ギゆうにゆう みそけんちんじる ちくわのいそべあげ はりはりあえ	もめんだうふ ★みそ ちくわ	ぎゆうにゆう あおのり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ★ねぎ キャベツ きりぼしだいこん	★こめ さともい こむぎこ さとう こんにやく	ごまあぶら こめあぶら
	9 金	ごはん ギゆうにゆう かぼちゃのとうにゆうシチュー ぶたにくのアップルソースやき ビタミンサラダ	とりにく とうにゆう ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん かぼちゃ さやいんげん ブロッコリー	★たまねぎ しょうが りんご レモン キャベツ	★こめ こめこ さとう	こめあぶら
	12 月	スポーツのひ						
	13 火	ごはん ギゆうにゆう とうふとなめこのみそしる とりにくとさつまいものケチャップがらめ ごまあえ	もめんだうふ ★みそ とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	なめこ だいこん ★ねぎ もやし	★こめ でんぶん さとう ★さつまいも	こめあぶら ごま
	14 水	ごはん ギゆうにゆう ワンタンスープ さばのカレーパンこやき やさいいため	ぶたにく さば	ぎゆうにゆう	にんじん ★パブリカ パセリ	もやし はくさい ★ねぎ キャベツ ★たまねぎ	★こめ さとう ワンタン パンこ	こめあぶら カレールウ
	15 木	ごはん ギゆうにゆう マカロニスープ ハムフライ コールスローサラダ	とりにく ハム	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	★たまねぎ キャベツ とうもろこし	★こめ マカロニ じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	こめあぶら
	16 金	～ New 暦 の 日 ～						
		だいずのゆかりごはん ギゆうにゆう さともいものそぼろに はなやさいサラダ あかうおのガーリックやき	★だいず ぶたにく あかうお	ぎゆうにゆう	にんじん あかしそ グリーンピース ブロッコリー	★しょうが ★たまねぎ ★にんにく カリフラワー キャベツ	★こめ さともい こんにやく さとう でんぶん	こめあぶら
B	19 月	ごはん ギゆうにゆう にくじゃが いわしのカリカリフライ わかめサラダ	ぶたにく いわし	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん さやいんげん	★たまねぎ キャベツ しょうが ★きゅうり	★こめ さとう じゃがいも でんぶん こんにやく	こめあぶら ごま
	20 火	ごはん ギゆうにゆう コンソメスープ きのこハンバーグ そえやさい	とりにく ぎゆうにく ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな ブロッコリー	★たまねぎ とうもろこし しめじ しいたけ キャベツ	★こめ さとう じゃがいも パンこ でんぶん	マーガリン
	21 水	こんさいカレー ギゆうにゆう ウイナー さいかサラダ	ぶたにく ウイナー	ぎゆうにゆう	にんじん かぼちゃ	★にんにく しょうが ★たまねぎ カリフラワー れんこん はくさい ごぼう ★きゅうり パイナップル	★こめ じゃがいも さとう	こめあぶら カレールウ
	22 木	入 善 と み さ ん (富 × 3) の 日						
		ごはん ギゆうにゆう ぐだくさんみそしる ひじきのいために さけの Mayoネーズやき	あつあげ ★みそ さけ ★だいず ちくわ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん こまつな	えのき ★ねぎ	★こめ さとう じゃがいも こんにやく	たまごなし Mayoネーズ こめあぶら
	23 金	ごはん ギゆうにゆう はるさめスープ ぶたにくのスタミナいため だいがくいも	とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん にら	はくさい ★ねぎ ★たまねぎ しめじ ★にんにく	★こめ さとう はるさめ でんぶん ★さつまいも	こめあぶら ごま
	26 月	ごはん ギゆうにゆう ごもくみそしる ミニトマトいりたまごやき きんぴらごぼう	もめんだうふ ★みそ たまご ベーコン とりにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ★ミニトマト	★ねぎ えのき ★たまねぎ ごぼう	★こめ さとう じゃがいも こんにやく	こめあぶら
	27 火	しょうごはん ギゆうにゆう にくうどん かきあげ ゆかりあえ	ぶたにく うすあげ	ぎゆうにゆう	にんじん あかしそ しゅんぎく こまつな	しめじ ★ねぎ たまねぎ ごぼう はくさい ★きゅうり	★こめ うどん こむぎこ	こめあぶら
	28 水	ごはん ギゆうにゆう おでん なっとうのにくみそいため きざみづけ	がんもどき やきどうふ ★みそ なっとう ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん	★だいこん ★たまねぎ ★ねぎ しょうが ★きゅうり ★キャベツ	★こめ さとう ★さともい こんにやく	こめあぶら
	29 木	ごはん ギゆうにゆう ぶたにくととうふのうまに やしししゃも ごまネーズサラダ	ぶたにく もめんだうふ ししゃも	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん こまつな	★しょうが ★にんにく ★たまねぎ しめじ ★キャベツ とうもろこし	★こめ でんぶん さとう	こめあぶら たまごなし Mayoネーズ ごま
	30 金	ごはん ギゆうにゆう ミネストローネ ボークシューマイ みそドレサラダ	★だいず ★みそ ウイナー ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん トマト こまつな	★たまねぎ セロリー ★にんにく しょうが ★キャベツ とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら ごま

※都合により献立を変更することがあります。

今月の地産産食材 (★印)：こめ (ふひふ)・みそ・だいず・たまねぎ・ねぎ・にんにく・きゅうり・ミニトマト・
パブリカ・さつまいも・だいこん・さともいも・キャベツ