

10月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2026年(令和8年)

月	火	水	木	金
今月のかいづかもん (貝塚産の農産物) 23日(金) 三つ葉	10月の目標 ・食べものの働きを 知ろう。		1 創立記念日	2
5	6	7	8	9
12 スポーツの日	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

※献立は内容を一部変更する場合があります。

貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市内の農産物)を使っている日には、つげさんマークがついています。

2026年（令和8年）

10月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (木)	創立記念日				
2日 (金)	チンジャオロース	精白米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 牛肉	たけのこ ピーマン にんじん 緑豆もやし にんにく	こいロしょうゆ 酒 コショウ オイスターソース
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 油 ごま油	豚ひき肉 ちくわ	キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	塩 コショウ 鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ
5日 (月)	いわしのかば焼風 豚汁	精白米 片栗粉 砂糖 揚げ油	牛乳 いわし		こいロしょうゆ 酒 みりん
	にんじんしりしり	ごま油 砂糖	豚肉 うすあげ みそ 平天	玉ねぎ にんじん 青ねぎ 大根 しめじ つきこんにゃく	削り節
6日 (火)	鶏肉と大豆のカレー炒め	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 大豆	さやいんげん	こいロしょうゆ 酒 カレー粉 みりん 塩 コショウ
	五目スープ			にんじん 青ねぎ 白菜 緑豆もやし 土しょうが えのきたけ	うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら
7日 (水)	シンジューシー	精白米 ラード 砂糖	牛乳 豚肉 細切り昆布	にんじん 土しょうが 白ねぎ グリーンピース	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 削り節
	みそ汁 高野豆腐の煮物	砂糖	うすあげ わかめ みそ 高野豆腐	大根 えのきたけ 青ねぎ にんじん さやいんげん	削り節 みりん うすロしょうゆ 塩 削り節
8日 (木)	きのこスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 ベーコン	にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ えのきたけ しいたけ	こいロしょうゆ 塩 コショウ
	キャベツとコーンのサラダ	香りごまドレッシング		キャベツ コーン にんじん	塩
9日 (金)	豚キムチ にら玉スープ	精白米 ごま油 砂糖 ねりごま 片栗粉	牛乳 豚肉 卵	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく にら たけのこ にんじん えのきたけ	こいロしょうゆ 鶏がら うすロしょうゆ 酒 塩 中華スープ
	鶏肉の塩からあげ チンゲン菜のスープ ヨーグルト	コッペパン 片栗粉 揚げ油 片栗粉	牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん しめじ 緑豆もやし 白ねぎ 土しょうが	塩 コショウ ガーリックパウダー 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ 塩 コショウ
14日 (水)	チャーハン	精白米 大麦 ごま油	牛乳 焼き豚	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ	中華スープ 塩 コショウ うすロしょうゆ
	わかめスープ		わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うすロしょうゆ
15日 (木)	チリコンカン	コッペパン 金時豆 油	牛乳 豚ひき肉	みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	
	米粉ポタージュ	じゃがいも 油 米粉 バター	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ トマトピューレ	ガーリックパウダー チリパウダー 塩 ケチャップ ローリエ ソース
16日 (金)	ガバオライス	精白米 ごま油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 大豆	玉ねぎ にんにく ピーマン 赤パプリカ	こいロしょうゆ 塩 コショウ 酒 豆板醤 オイスターソース バジル
	コーンスープ	油	豚肉 卵	玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン	鶏がら うすロしょうゆ コンソメ ローリエ 塩 コショウ
19日 (月)	さわらの竜田揚げ たぬき汁 味付けのり	精白米 片栗粉 揚げ油 片栗粉	牛乳 さわら 平天 うすあげ 味付けのり	土しょうが こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酒 削り節 うすロしょうゆ
	セルフツナドッグ 大根と鶏肉のスープ	コッペパン 油 片栗粉	牛乳 ツナ油漬け 鶏肉	玉ねぎ にんじん 大根 にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	カレー粉 ケチャップ ソース 鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすロしょうゆ 塩 コショウ
21日 (水)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 じゃがいも 油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ	にんじん 玉ねぎ 福神漬け 大根 にんじん	ガーリックパウダー ソース カレールウ 塩 コショウ
22日 (木)	わかめラーメン	小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油	牛乳 焼き豚 なんと わかめ ごま油	コーン 青ねぎ にんじん	うすロしょうゆ みりん 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
	もやしとにらの炒め物	油	ベーコン	緑豆もやし にら えのきたけ	こいロしょうゆ 塩 コショウ
23日 (金)	豚肉のしょうが炒め ごま風味みそ汁	精白米 油 片栗粉 砂糖 ねりごま	牛乳 豚肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	土しょうが 玉ねぎ 大根 三つ葉 えのきたけ	塩 コショウ みりん こいロしょうゆ 削り節
	牛肉と根菜の元気丼	精白米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	牛乳 牛肉	さががきごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜 にんにく	こいロしょうゆ 酒 豆板醤
26日 (月)	みそ汁 ミニゼリー		わかめ 豆腐 うすあげ みそ	玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ ミニゼリー（りんご・ピーチ）	削り節
	八宝菜	黒糖パン 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 かまぼこ	たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん 緑豆もやし 干しいたけ 土しょうが	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ
28日 (水)	ピラフ キャベツスープ フルーツコンポート	精白米 大麦 油 油 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんじん キャベツ 玉ねぎ パイン缶 黄桃缶 アロエ缶	コンソメ 塩 コショウ コンソメ 鶏がら うすロしょうゆ 塩 コショウ
29日 (木)	鶏肉のさっぱり煮	コッペパン ブルーベリージャム 砂糖	牛乳 鶏肉	にんにく 土しょうが	酢 こいロしょうゆ
	坦々スープ	米粉麺 ごま油 ねりごま	豚ひき肉 赤みそ	にんじん 白菜 緑豆もやし にら にんにく 土しょうが	鶏がら 中華スープ 豆板醤 こいロしょうゆ 塩
30日 (金)	関東煮 もやしのナムル 手作りふりかけ	精白米 じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま油 油 砂糖 すりごま	牛乳 鶏肉 ちくわ がんもどき 丸天 ハム 削り節	大根 こんにゃく きゅうり 緑豆もやし 土しょうが	こいロしょうゆ 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ 酢 こいロしょうゆ みりん

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	617	24.2	19.4	2.6	309	73	2.0	207	0.51	0.57	20	3.8
文科省基準	650	21～33	14～22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上