2026年 10月　小学校・幼稚園献立表

＊印は卵を使用した料理です。　★印は除去食として代替調理した料理です。(除去食の揚げ物、焼き物は別に調理しています。)

<お願い>アレルギーをお持ちの方は使用している食品を必ずご確認ください。　<直送>は業者から学校へ直接配送する食品です。

池田市学校給食センター

月	火	水	木	金
			1 ごはん ぎゅうにゅう とりにくとやさいのしょうがに ミンチカツ きざみこんぶのいためもの	豆腐の日 2 ごはん はっこうにゅう(アシドミルク) ごまとうにゅうじる おこのみやき だいこんサラダ
			ごはん 精白米 70 **ぎゅうにゅう** 普通牛乳 1本 **とりにくとやさいのしょうがに** 鶏肉 細切れ 40 さつま揚げ 5 白菜 35 大根 35 玉ねぎ 15 人参 10 冷凍おろししょうが 1 ガラスープ 10 淡口しょうゆ 4 みりん 2 食塩 0.2 水 30 **ミンチカツ** ミンチカツ(50g) 1こ 揚げ油 4 **きざみこんぶのいためもの** 豚肉 20 細切り昆布 1.5 人参 10 淡口しょうゆ 2 砂糖 1.5 日本酒 1 なたね油 0.2 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 680 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 27.5	**ごはん** 精白米 70 **はっこうにゅう(アシドミルク)** はっ酵乳(アシドミルク) 1本 **ごまとうにゅうじる** 豚肉 15 豆腐 10 油揚げ 5 白菜 20 じゃがいも 15 人参 10 しめじ 5 青ねぎ 3 練りごま 1 豆乳(無調整) 10 信州みそ 5.5 赤みそ 5 削り節 2.5 だし昆布 0.1 水 100 **おこのみやき** お好み焼き(50g) 1こ 濃厚ソース 4 **だいこんサラダ** まぐろ油漬 10 大根 20 人参 5 青じそドレッシング 3 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 591 たんぱく質(g) 26 脂質(g) 13.7
5 ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい あかうおのしょうゆやき バンバンジー	6 わかめごはん はっこうにゅう(ジョア) ぶたじゃが しろみざかなフライ ほうれんそうのごまいため	7 コッペパン ぎゅうにゅう ポトフ ハンバーグのデミソース いちじくジャム	8 ごはん ぎゅうにゅう きのこのみそしる にらまんじゅう まぐろのフレークに	9 目の変遷デー ごはん ぎゅうにゅう めにAカレー ブロッコリーのおいCサラダ おさつスティック
ごはん 精白米 70 **ぎゅうにゅう** 普通牛乳 1本 **はっぽうさい** 豚肉 30 白菜 40 玉ねぎ 35 人参 15 緑豆もやし 15 生しいたけ 3 淡口しょうゆ 3.5 オイスターソース 0.6 食塩 0.3 こしょう 0.04 片栗粉 2 なたね油 0.5 水 7 **あかうおのしょうゆやき** 赤魚の醤油焼き(50g) 1こ **バンバンジー** ささみフレーク 15 きゅうり 10 人参 5 ごまドレッシング 4 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 562 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 17.1	**わかめごはん** 精白米 75 わかめご飯の素 1.5 **はっこうにゅう(ジョア)** はっ酵乳(ジョア) 1本 **ぶたじゃが** 豚肉 30 じゃがいも 25 カットポテト 25 玉ねぎ 30 糸こんにゃく 15 人参 10 さやいんげん 3 濃口しょうゆ 5 砂糖 2.2 みりん 1 なたね油 0.5 削り節 0.5 水 40 **しろみざかなフライ** 白身魚フライ(50g) 1こ 揚げ油 4 濃厚ソース 4 **ほうれんそうのごまいため** 鶏肉 細切れ 15 ほうれん草 20 人参 5 白いりごま 0.5 白すりごま 0.5 濃口しょうゆ 1.4 砂糖 1.1 みりん 0.5 なたね油 0.2 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 636 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 13.4	**コッペパン** コッペパン 1こ **ぎゅうにゅう** 普通牛乳 1本 **ポトフ** 鶏肉 細切れ 20 さつまいも 30 玉ねぎ 20 人参 10 パセリ(乾) 0.05 ポークブイヨン 5 淡口しょうゆ 2.7 食塩 0.25 こしょう 0.02 水 90 **ハンバーグのデミソース** ハンバーグ(50g) 1こ トマトピューレー 0.4 デミグラスソース 5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 2 水 1.6 **いちじくジャム** いちじくジャム(15g) 1こ ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 536 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 20.1	**ごはん** 精白米 70 **ぎゅうにゅう** 普通牛乳 1本 **きのこのみそしる** 鶏肉 細切れ 25 豆腐 10 大根 15 里芋 10 えのきたけ 5 しめじ 5 人参 5 青ねぎ 3 赤みそ 6 白みそ 6 削り節 2.5 だし昆布 0.1 水 110 **にらまんじゅう** にらまんじゅう(20g) 2こ **まぐろのフレークに** まぐろ油漬 20 さつま揚げ 5 人参 8 砂糖 1 濃口しょうゆ 0.5 水 1.6 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 624 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 23.1	**ごはん** 精白米 75 **ぎゅうにゅう** 普通牛乳 1本 **めにAカレー** 豚肉 25 レバーペースト 1 玉ねぎ 35 じゃがいも 15 かぼちゃ 15 人参 10 ほうれん草 5 冷凍おろしにんにく 0.15 カレールウ(乳・小麦不使用) 16 ポークブイヨン 6 濃口しょうゆ 0.5 なたね油 0.5 水 90 **ブロッコリーのおいCサラダ** ささみフレーク 10 ブロッコリー 25 人参 5 醤油ドレッシング 4 **おさつスティック** おさつスティック(5g) 1こ ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 610 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 20.1
12	13 さつまいもごはん ぎゅうにゅう ごもくじる やきからチキン ツナそぼろ	14 コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ウインナーソーセージ ごぼうサラダ	15 ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる ささみフライ チンゲンサイのソテー	16 ごはん はっこうにゅう(アシドミルク) かぼちゃのそぼろに さんまのおろしだれ もやしのあえもの
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	**さつまいもごはん** 精白米 70 さつまいも(ダイスカット) 10 食塩 0.5 **ぎゅうにゅう** 普通牛乳 1本 **ごもくじる** 鶏肉 細切れ 10 厚揚げ 20 ささがきごぼう 15 大根 15 人参 10 水菜 3 淡口しょうゆ 4 食塩 0.2 削り節 2 だし昆布 0.2 水 110 **やきからチキン** 焼きからチキン(20g) 2こ **ツナそぼろ** まぐろ油漬 20 玉ねぎ 10 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 1 なたね油 0.2 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 591 たんぱく質(g) 28 脂質(g) 20.1	**コッペパン** コッペパン 1こ **ぎゅうにゅう** 普通牛乳 1本 **ポークビーンズ** 豚肉 35 大豆 8 玉ねぎ 30 じゃがいも 30 人参 15 しめじ 5 トマトピューレー 8 トマトケチャップ 10 ウスターソース 5 ポークブイヨン 5 食塩 0.35 こしょう 0.02 なたね油 0.5 水 25 **ウインナーソーセージ** ウインナーソーセージ(20g) 1こ **ごぼうサラダ** ささみフレーク 10 ささがきごぼう 10 きゅうり 10 人参 5 食酢 1.8 淡口しょうゆ 0.9 砂糖 0.5 食塩 0.1 オリーブ油 1.5 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 521 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 20.7	**ごはん** 精白米 70 **ぎゅうにゅう** 普通牛乳 1本 **さつまいものみそしる** 豚肉 20 さつまいも 25 玉ねぎ 20 人参 10 ほうれん草 5 赤みそ 6 白みそ 6 削り節 2.5 だし昆布 0.1 水 110 **ささみフライ** ささみフライ(55g) 1こ 揚げ油 4 濃厚ソース 4 **チンゲンサイのソテー** ベーコン 10 チンゲン菜 15 人参 7 ホールコーン 5 淡口しょうゆ 0.7 食塩 0.04 こしょう 0.02 なたね油 0.1 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 629 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 18.3	**ごはん** 精白米 70 **はっこうにゅう(アシドミルク)** はっ酵乳(アシドミルク) 1本 **かぼちゃのそぼろに** 鶏ひき肉 35 厚揚げ 20 かぼちゃ 25 玉ねぎ 20 人参 10 こんにゃく 5 さやいんげん 5 濃口しょうゆ 5 砂糖 2 みりん 1 なたね油 0.5 削り節 0.5 水 40 **さんまのおろしだれ** さんま(開き)(40g) 1こ 冷凍大根おろし 8 淡口しょうゆ 2 砂糖 1.5 片栗粉 0.3 水 3 **もやしのあえもの** ボンレスハム 7 緑豆もやし 20 人参 5 食酢 1.7 淡口しょうゆ 1.7 砂糖 1.2 食塩 0.05 ごま油 1.2 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 663 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 19.7

月		火		水		木		金	
献立名・材料名	分量(g)	献立名・材料名	分量(g)	献立名・材料名	分量(g)	献立名・材料名	分量(g)	献立名・材料名	分量(g)
食育の日「すがたをかえる食べ物」									
19 ごはん ぎゅうにゅう だいずのへんしんみそしる おさかなフライ みかんしらたま(幼なし)		20 ごはん はっこうにゅう(ジョア) いもに かきあげ スタミナなっとう		21 コッペパン ぎゅうにゅう さつまいものとうにゅうシチュー とりにくのてりやき りんごジャム		22 ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ しゅうまい デジプルコギ		23 ごはん はっこうにゅう(アシドミルク) やきうどん おさかなナゲット セルフひじきごはん	
ごはん		**ごはん**		**コッペパン**		**ごはん**		**ごはん**	
精白米	75	精白米	70	コッペパン	1こ	精白米	70	精白米	70
ぎゅうにゅう		**はっこうにゅう(ジョア)**		**ぎゅうにゅう**		**ぎゅうにゅう**		**はっこうにゅう(アシドミルク)**	
普通牛乳	1本	はっ酵乳(ジョア)	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	はっ酵乳(アシドミルク)	1本
だいずのへんしんみそしる		**いもに**		**さつまいものとうにゅうシチュー**		**わかめスープ**		**やきうどん**	
鶏肉 細切れ	10	豚肉	20	カットウインナー	10	鶏肉 細切れ	25	冷凍うどん	45
豆腐	15	里芋	35	さつまいも	25	なると	8	豚肉	25
厚揚げ(小)	10	大根	20	さつまいもペースト	5	乾燥わかめ	0.3	キャベツ	25
ミニがんもどき	10	こんにゃく	20	玉ねぎ	20	玉ねぎ	15	緑豆もやし	25
白菜	20	人参	15	人参	5	白菜	15	玉ねぎ	15
人参	10	ささがきごぼう	10	しめじ	5	人参	10	人参	10
小松菜	5	しめじ	3	ブロッコリー	5	ガラスープ	18	粉かつお	0.1
赤みそ	6	濃口しょうゆ	7.2	豆乳(無調整)	15	淡口しょうゆ	3.5	ウスターソース	3.3
白みそ	6	砂糖	3	ホワイトルウ(乳・小麦不使用)	7.5	食塩	0.5	粉末ソース	2.8
削り節	2.5	みりん	2.4	ポークブイヨン	5	こしょう	0.02	濃厚ソース	1.7
だし昆布	0.1	日本酒	1	食塩	0.2	水	100	食塩	0.1
水	110	なたね油	0.5	こしょう	0.01	**しゅうまい**		こしょう	0.02
おさかなフライ		削り節	0.5	なたね油	0.5	しゅうまい(18g)	2こ	なたね油	0.5
おさかなフライ(50g)	1こ	水	30	水	90	**デジプルコギ**		水	7
揚げ油	4	**かきあげ**		**とりにくのてりやき**		豚肉	30	**おさかなナゲット**	
みかんしらたま(幼なし)		かき揚げ(50g)	1こ	鶏肉 細切れ	50	玉ねぎ	25	おさかなナゲット(20g)	2こ
白玉団子(加糖)	30	揚げ油	4	濃口しょうゆ	3.5	人参	5	揚げ油	4
みかん(缶詰)レトルト	20	みりん	4.5	砂糖	1.2	青ねぎ	3	**セルフひじきごはん**	
砂糖	1	濃口しょうゆ	2.3	みりん	0.9	冷凍おろししょうが	0.25	鶏肉 細切れ	20
水	1	砂糖	2	片栗粉	0.3	冷凍おろしにんにく	0.25	干しひじき	1.4
		片栗粉	0.3	水	10	濃口しょうゆ	2.5	人参	10
		水	3.5	**りんごジャム**		砂糖	2.1	濃口しょうゆ	2
		スタミナなっとう		りんごジャム(15g)	1こ	日本酒	1	砂糖	1.6
		鶏ひき肉	25			ごま油	0.5	みりん	1.2
		挽きわり納豆	8					なたね油	0.2
		人参	5					水	3.7
		青ねぎ	3						
		冷凍おろししょうが	0.3						
		冷凍おろしにんにく	0.1						
		濃口しょうゆ	1.5						
		砂糖	1.5						
		日本酒	0.3						
		チリパウダー	0.01						
		ごま油	0.5						
		水	1						
エネルギー(kcal) 667		エネルギー(kcal) 656		エネルギー(kcal) 587		エネルギー(kcal) 571		エネルギー(kcal) 650	
たんぱく質(g) 25.6		たんぱく質(g) 23.3		たんぱく質(g) 31.4		たんぱく質(g) 28.4		たんぱく質(g) 24.5	
脂質(g) 19.4		脂質(g) 18.4		脂質(g) 24.6		脂質(g) 18.6		脂質(g) 14.5	
26 ごはん はっこうにゅう(ジョア) おでん ほっけいちやぼし もずくのいためもの		読書週間「男子☆弁当部」 27 ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ＊だしまきたまご ★こめこのたこやき カレーふうみのピビンバどん		読書週間「おばけのアッチとドラキュラスープ」 28 アップルパン ぎゅうにゅう ドラキュラスープ てりやきミートボール コールスロー		29 ごはん ぎゅうにゅう みぞれじる はるまき ほうれんそうのごまあえ		30 ごはん はっこうにゅう(アシドミルク) チキンカレー かぼちゃサラダ スライスチーズ	
ごはん		**ごはん**		**アップルパン**		**ごはん**		**ごはん**	
精白米	75	精白米	75	アップルパン	1こ	精白米	70	精白米	75
はっこうにゅう(ジョア)		**ぎゅうにゅう**		**ぎゅうにゅう**		**ぎゅうにゅう**		**はっこうにゅう(アシドミルク)**	
はっ酵乳(ジョア)	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	はっ酵乳(アシドミルク)	1本
おでん		**ちゅうかスープ**		**ドラキュラスープ**		**みぞれじる**		**チキンカレー**	
豚肉	30	鶏肉 細切れ	25	ベーコン	20	鶏肉 細切れ	25	鶏肉 細切れ	25
厚揚げ	30	白菜	20	玉ねぎ	20	大根	20	玉ねぎ	35
ミニがんもどき	10	玉ねぎ	15	ソテードオニオン	10	冷凍大根おろし	20	じゃがいも	15
じゃがいも	15	人参	10	小かぶ	15	玉ねぎ	10	カットポテト	15
カットポテト	15	にら	3	トマト水煮	10	人参	10	人参	10
大根	20	ガラスープ	18	トマトピューレー	5	青ねぎ	3	冷凍おろしにんにく	0.15
人参	10	淡口しょうゆ	4	人参	10	冷凍おろししょうが	0.5	カレールウ(乳・小麦不使用)	16
こんにゃく	10	食塩	0.3	赤ピーマン	2	淡口しょうゆ	4	ポークブイヨン	6
濃口しょうゆ	6.9	こしょう	0.02	ポークブイヨン	10	みりん	1.5	濃口しょうゆ	0.5
砂糖	2.1	水	90	トマトパウダー	1	日本酒	1	なたね油	0.5
みりん	1.4	＊だしまきたまご		砂糖	0.7	食塩	0.1	水	90
削り節	1	＊だし巻き卵(60g)	1こ	食塩	0.65	削り節	2	**かぼちゃサラダ**	
水	60	**★こめこのたこやき**		チリパウダー	0.01	だし昆布	0.2	ポンレスハム	7
ほっけいちやぼし		米粉のたこ焼き(20g)	2こ	水	85	水	100	かぼちゃ	18
ほっけ一夜干し(50g)	1こ	濃厚ソース	4	**てりやきミートボール**		**はるまき**		玉ねぎ	10
もずくのいためもの		**カレーふうみのピビンバどん**		ミートボール(小)	40	春巻き(50g)	1こ	ノンエッグマヨ	5
鶏ひき肉	10	合ひき肉	20	冷凍おろししょうが	0.3	揚げ油	4	砂糖	0.5
玉ねぎ	10	緑豆もやし	10	濃口しょうゆ	2.5	**ほうれんそうのごまあえ**		食酢	0.2
冷凍もずく	8	人参	10	砂糖	2.4	さつま揚げ	10	食塩	0.04
人参	5	ほうれん草	5	日本酒	0.5	ほうれん草	20	**スライスチーズ**	
ホールコーン	5	濃口しょうゆ	3.5	片栗粉	0.3	人参	5	スライスチーズ(15g)	1こ
冷凍おろししょうが	0.5	砂糖	2	水	3.5	白すりごま	0.3		
濃口しょうゆ	2.2	カレー粉	0.2	**コールスロー**		練りごま	0.3		
みりん	1			ささみフレーク	10	濃口しょうゆ	1.5		
砂糖	0.8			キャベツ	15	砂糖	0.93		
食塩	0.1			人参	5	みりん	0.35		
なたね油	0.2			ホールコーン	5				
水	1			フレンチドレッシング	4				
エネルギー(kcal) 595		エネルギー(kcal) ＊585 ★576		エネルギー(kcal) 537		エネルギー(kcal) 656		エネルギー(kcal) 660	
たんぱく質(g) 32.6		たんぱく質(g) ＊27 ★23.2		たんぱく質(g) 25.1		たんぱく質(g) 21.7		たんぱく質(g) 21.3	
脂質(g) 12		脂質(g) ＊21.1 ★17.1		脂質(g) 21.6		脂質(g) 26.6		脂質(g) 19.7	

<お知らせ>

○加工食品等は、「学校給食用半製品の材料」に原材料を記載しています。アレルギーをお持ちの方は、必ずご確認ください。

○年間を通じて使用する調味料や加工食品等については、配合内容を一覧にして、各学校園に配布しています。必要とされる方は、学校園、もしくは、学校給食センターまでお申し出ください。

○食材、原材料、加工品に「いくら・えび・かに・くるみ・そば・落花生」は使用していませんが、同一ラインで製造されている場合があります。

○給食で使用する「海藻類、小魚類、貝類」は、えび、かに等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。

○10月に使用するお米は、青森県でとれた「まっしぐら」です。

ホームページ

Instagram

今月の給食で使用している旬の食材

人参・チンゲン菜・水菜・さつまいも・里芋

しいたけ・しめじ・じゃがいも・さんま・いちじく・りんご