

学校給食献立予定表 《小学校及び義務教育学校(前期課程)》

令和8年10月

日高市学校給食センター



日	曜	主 食	おかず	体を作るもの になる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を整える もとになる食品	エネルギー kcal	たん 白質 g	備 考
1	木	中華めん	日高屋風タンメン チーズ巻き フルーツ杏仁風プリン	牛乳 豚肉 チーズ巻き	中華めん 油 ごま油 フルーツ杏仁風プリン	にんじん もやし キャベツ はくさい にら	622	20.3	★日高市の市制施行35周年記念献立★ 日高屋監修のタンメンです。日高市出身の 日高屋創業者様とご縁で実現しました。
2	金	ごはん	里芋のそぼろ煮 いかのピリ辛焼き	牛乳 牛乳	ごはん 油 さといも 砂糖	にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん	568	27.1	
5	月	ごはん	どさんこ汁 ★さばの一夜干し ひじききんぴら	牛乳 牛乳	ごはん バター じゃがいも 油 砂糖	にんにく にんじん もやし コーン 長ねぎ ごぼう さやいんげん	658	26.9	★骨に注意して食べましょう。
6	火	スライス コッペパン	ニョッキのスープ ★チリドック ベジタブルミックス	牛乳 牛乳	スライスコッペパン ニョッキ 油 砂糖 パン粉 バター	にんじん たまねぎ キャベツ 枝豆 コーン	692	24.2	★パンにはさんで食べましょう。
7	水	ごはん	★秋の味覚カレー かぼちゃコロッケ キャベツとウインナーのソテー	牛乳 牛乳	ごはん バター さつまいも 油 かぼちゃコロッケ	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ コーン	751	21.8	★秋が旬のさつまいもときのこを使った カレーです。
8	木	地粉うどん	肉うどんの汁 厚焼き玉子	牛乳 牛乳	地粉うどん 油	にんじん えのきたけ ほうれん草 長ねぎ	615	29.7	
9	金	ごはん	筑前煮 ★さんまのかば焼き風	牛乳 牛乳	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	ごぼう にんじん たけのこ れんこん こんにゃく さやいんげん	612	23.4	★骨に注意して食べましょう。
12	月	                  スポーツの日                 							
13	火	ごはん	もやしの韓国風スープ タッカルビ	牛乳 牛乳	ごはん 油 ごま油 砂糖 さつまいも ごま でんぷん	にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ	563	28.4	★友好都市交流30周年記念★ 日高市と大韓民国鳥山(オサン)市が 友好都市交流を始めて30周年となり ました。それを記念した韓国料理週間 です。
14	水	ごはん	高麗鍋 チヂミ	牛乳 牛乳	ごはん 油 砂糖	にんにく にんじん はくさい えのきたけ しいたけしらたき 白菜キムチ にら 長ねぎ	598	24.1	
15	木	ごはん	わかめスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	牛乳 牛乳	ごはん ごま油 でんぷん 油 砂糖 ごま	にんじん 長ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな	619	27.1	
16	金	ごはん	トックのスープ ★テジカルビチム	牛乳 牛乳	ごはん トック でんぷん ごま油 油 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん たけのこもやしりんご チンゲンサイ にら しいたけ しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ	638	25.8	★豚肉と野菜を甘辛く煮込んだ料理 です。「テジ」は豚肉、「カルビ」はあば ら肉、「チム」は煮込みを意味します。
19	月	わかめごはん	いも煮 白身魚のふっくら寄せ グレープゼリー	牛乳 牛乳	わかめごはん 油 さといも 砂糖 グレープゼリー	にんじん こんにゃく しいたけ 長ねぎ	613	23.6	
20	火	子どもパン	さつまいものシチュー ミートオムレツ 枝豆とコーンのソテー	牛乳 牛乳	子どもパン 油 さつまいも	たまねぎ にんじん 枝豆 コーン パセリ	647	25.2	
21	水	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉の唐揚げ	牛乳 牛乳	ごはん でんぷん 油	たまねぎ にんじん 長ねぎ しょうが にんにく	575	27.0	
22	木	地粉うどん	きのこうどんの汁 かきあげ	牛乳 牛乳	地粉うどん 油 かきあげ	にんじん だいこん しめじ えのき しいたけ 長ねぎ	647	25.2	
23	金	ごはん	ポークカレー ゼリーポンチ	牛乳 牛乳	ごはん じゃがいも カクテルゼリー ナタデココ バター	にんにく にんじん たまねぎ みかん 黄桃	598	18.6	
26	月	ごはん	もずくのみそ汁 豚肉の生姜炒め	牛乳 牛乳	ごはん 油	たまねぎ だいこん 長ねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン	579	28.7	
27	火	黒パン	ABCスープ 鶏肉の香り焼き ウインナーのトマトソテー	牛乳 牛乳	黒パン じゃがいも ABCマカロニ パン粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく コーン パセリ	616	28.7	
28	水	ごはん	けんちん汁 ★かつおの竜田揚げ れんこんのり塩炒め	牛乳 牛乳	ごはん 油 じゃがいも	にんじん ごぼう えのき こんにゃく だいこん 長ねぎ にんにく たまねぎ れんこん	606	24.3	★骨に注意して食べましょう。
29	木	中華めん	長崎ちゃんぽんの汁 棒ギョウザ	牛乳 牛乳	中華めん でんぷん 油	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし にんにく しょうが	601	25.4	
30	金	ツイストパン	☆パンパキンスープ 豚肉のトマトソースかけ	牛乳 牛乳	ツイストパン バター 油 砂糖	たまねぎ にんじん 南瓜 にんにく トマト パセリ	580	26.5	🎃ハロウィン献立です🍁
平均栄養価							619	25.3	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
 ※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
 これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
 ※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。
 ※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。

「はし」と「スプーン」を毎日持ってきましょう！
 使ったあとは家に持ち帰り、きれいに洗いましょう。



今月の地場産物



学校給食献立予定表 《中学校及び義務教育学校(後期課程)》

令和8年10月

日高市学校給食センター



日	曜	主 食	おかず	体を作るも になる食品	エネルギー もになる食品	体の調子を整える もになる食品	エネルギー kcal	たん 白質 g	備 考
1	木	中華めん	日高屋風タンメン チーズ巻き(2個) フルーツ杏仁風プリン	牛乳 豚肉 チーズ巻き	中華めん 油 ごま油 フルーツ杏仁風プリン	にんじん もやし キャベツ はくさい にら	842	25.1	★日高市の市制施行35周年記念献立★ 日高屋監修のタンメンです。日高市出身の 日高屋創業者様とのご縁で実現しました。
2	金	ごはん	里芋のそぼろ煮 いかのピリ辛焼き	牛乳 牛乳	ごはん 油 さといも 砂糖	にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん	712	33.2	
5	月	ごはん	どさんこ汁 ★さばの一夜干し ひじききんぴら	牛乳 牛乳	ごはん バター じゃがいも 油 砂糖	にんにく にんじん もやし コーン 長ねぎ ごぼう さやいんげん	816	32.8	★骨に注意して食べましょう
6	火	スライス コッペパン	ニョッキのスープ ★チリドック ベジタブルミックス	コーヒーマルク ベーコン ウインナー 豚肉	スライスコッペパン ニョッキ 油 砂糖 パン粉 バター	にんじん たまねぎ キャベツ 枝豆 コーン	842	29.0	★パンにはさんで食べましょう。
7	水	ごはん	★秋の味覚カレー かぼちゃコロッケ キャベツとウインナーのソテー	牛乳 牛乳	ごはん バター さつまいも 油 かぼちゃコロッケ	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ コーン	888	26.1	★秋が旬のさつまいもときのこを使っ たカレーです。
8	木	地粉うどん	肉うどんの汁 厚焼き玉子	牛乳 牛乳	地粉うどん 油	にんじん えのきたけ ほうれん草 長ねぎ	744	35.2	
9	金	ごはん	筑前煮 ★さんまのかば焼き風	牛乳 牛乳	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	ごぼう にんじん たけのこ れんこん こんにゃく さやいんげん	777	29.3	★骨に注意して食べましょう。
12	月	スポーツの日							
13	火	ごはん	もやしの韓国風スープ タッカルビ	牛乳 牛乳	ごはん 油 ごま油 砂糖 さつまいも ごま でんぷん	にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ	701	34.9	★友好都市交流30周年記念★ 日高市と大韓民国鳥山(オサン)市が 友好都市交流を始めて30周年となり ました。それを記念した韓国料理週間 です。
14	水	ごはん	高麗鍋 チヂミ	牛乳 牛乳	ごはん 油 砂糖	にんにく にんじん はくさい えのきたけ しいたけ しらす 白菜キムチ にら 長ねぎ	727	29.1	
15	木	ごはん	わかめスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	牛乳 牛乳	ごはん ごま油 でんぷん 油 砂糖 ごま	にんじん 長ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな	769	33.2	
16	金	ごはん	トックのスープ ★テジカルビチム	牛乳 牛乳	砂糖 トック でんぷん ごま油 油 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん たけのこ もやし りんご チンゲンサイ にら しいたけ しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ	790	31.6	★豚肉と野菜を甘辛く煮込んだ料理 です。「テジ」は豚肉、「カルビ」はあば ら肉、「チム」は煮込みを意味します。
19	月	わかめごはん	いも煮 白身魚のふくら寄せ グレープゼリー	牛乳 牛乳	わかめごはん 油 さといも 砂糖 グレープゼリー	にんじん こんにゃく しいたけ 長ねぎ	752	29.1	
20	火	子どもパン	さつまいものシチュー ミートオムレツ 枝豆とコーンのソテー	牛乳 牛乳	子どもパン 油 さつまいも	たまねぎ にんじん 枝豆 コーン パセリ	873	33.2	
21	水	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉の唐揚げ	牛乳 牛乳	ごはん でんぷん 油	たまねぎ にんじん 長ねぎ しょうが にんにく	715	33.2	
22	木	地粉うどん	きのこうどんの汁 かきあげ	牛乳 牛乳	地粉うどん 油 かきあげ	にんじん だいこん しめじ えのき しいたけ 長ねぎ	770	30.0	
23	金	ごはん	ポークカレー ゼリーポンチ	牛乳 牛乳	ごはん じゃがいも カクテルゼリー ナタデココ バター	にんにく にんじん たまねぎ みかん 黄桃	737	22.9	
26	月	ごはん	もずくのみそ汁 豚肉の生姜炒め	牛乳 牛乳	ごはん 油	たまねぎ だいこん 長ねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン	722	35.3	
27	火	黒パン	ABCスープ 鶏肉の香り焼き ウインナーのトマトソテー	牛乳 牛乳	黒パン じゃがいも ABCマカロニ パン粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく コーン パセリ	793	35.8	
28	水	ごはん	けんちん汁 ★かつおの竜田揚げ れんこんのり塩炒め	牛乳 牛乳	ごはん 油 じゃがいも	にんじん ごぼう えのき こんにゃく だいこん 長ねぎ にんにく たまねぎ れんこん	755	29.6	★骨に注意して食べましょう。
29	木	中華めん	長崎ちゃんぽんの汁 棒ギョウザ	牛乳 牛乳	中華めん でんぷん 油	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし にんにく しょうが	749	31.2	
30	金	ツイストパン	☆パンプキンスープ 豚肉のトマトソースかけ	牛乳 牛乳	ツイストパン バター 油 砂糖	たまねぎ にんじん 南瓜 にんにく トマト パセリ	793	34.3	🎃ハロウィン献立です🎃
平均栄養価							775	31.1	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
 ※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
 これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
 ※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。
 ※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。

「はし」と「スプーン」を毎日持ってきてきましょう!

使ったあとは家に持ち帰り、きれいに洗いましょう。



今月の地場産物



長ねぎ



だいこん



チンゲンサイ



小松菜

※地場産物・・・日高市産、埼玉県産

