

# 10月 きゅうしょくだより

令和8年  
鯖江市吉川小学校

| 日  | 曜日 | こんだてめい<br>(牛乳は特別な日以外毎日つきます。) |                                 | おしらせ                          | 栄養価                               |                     | おもに熱や力になる食品 |                          | おもに血や肉やほねになる食品                  |                                 | おもに体の調子をととのえる食品        |                                                                       |
|----|----|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------|-------------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|    |    |                              |                                 |                               | 1日あたり(kcal)                       | 炭水化物(g)             | 食品          |                          |                                 |                                 |                        |                                                                       |
|    |    |                              |                                 |                               | タンパク質(g)                          | 食塩相当量(g)            |             |                          |                                 |                                 |                        |                                                                       |
|    |    |                              |                                 |                               | 脂質 (g)                            |                     | 炭水化物        | 脂質                       | たんぱく質                           | 無機質                             | ビタミン・無機質               |                                                                       |
| 2  | 金  | ごはん                          | 大豆の五目煮<br>きのこのすまし汁              | ミニトマト<br>くりのムース               | 秋の味覚<br>きのこ　くり                    | 579<br>21.2<br>17.8 | 90<br>1.7   | ごはん<br>さとう<br>くりのムース     |                                 | とり肉<br>大豆<br>とうふ                | 牛にゆう<br>こんぶ            | こんにやく　たけのこ　ごぼう<br>さやいんげん　にんじん　れんこん<br>ミニトマト　しいたけ　えのきたけ<br>エリンギ　玉ねぎ　ねぎ |
| 5  | 月  | きのこごはん                       | ひややつこ<br>わかめとふのみそ汁              | かぶのあまずづけ                      |                                   | 489<br>21.6<br>13.2 | 75<br>3.2   | ごはん<br>さとう<br>ふ          |                                 | うすあげ<br>とうふ　みそ<br>かまぼこ          | 牛にゆう<br>わかめ            | しいたけ　しめじ　まいたけ　にんじん<br>グリーンピース　かぶ　きゅうり　玉ねぎ<br>かぶの葉                     |
| 6  | 火  | コッペパン<br>(減量)                | インディアンポテト                       | ナタデココヨーグルト                    | ひき肉とポテト<br>はカレー風味で<br>す           | 708<br>24.7<br>27.9 | 98<br>1.8   | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう    | なたね油                            | 牛肉　ぶた肉<br>ぶたレバーチップ<br>うずらたまご    | 牛にゆう<br>チーズ<br>ヨーグルト   | ピーマン　玉ねぎ<br>にんじん　ナタデココ　バナナ<br>もも　みかん　パイナップル                           |
| 7  | 水  | ごはん                          | さばのしょうが煮<br>かぼちゃのみそ汁            | 小松菜のいり大豆あえ                    | アイアン献立①<br>鉄分強化3.6m g             | 601<br>24.5<br>22.1 | 83<br>3.0   | ごはん　さとう                  |                                 | 大豆　さば<br>あつあげ<br>みそ             | 牛にゆう                   | しょうが　小松菜　キャベツ　ねぎ<br>かぼちゃ　玉ねぎ　えのきたけ                                    |
| 8  | 木  | ごはん                          | こうやとうふの山ぞくあげ<br>しん州きのこ汁         | のざわなづけ                        | 給食で<br>全国めぐり<br>長野県               | 549<br>19.7<br>17.9 | 80<br>2.7   | ごはん　さとう<br>でんぶん          | ごま油<br>なたね油                     | こうやとうふ<br>かにかま<br>さつまあげ         | 牛にゆう<br>わかめ            | にんにく　しょうが　糸こんにやく　ねぎ<br>きゅうり　にんじん　のざわな　しめじ<br>えのきたけ　まいたけ　かんてん　大根       |
| 9  | 金  | ごはん                          | 秋の味チキンカレー<br>ヨーグルト(ぶどう味)        | ごぼうサラダ                        | 秋の味カレーには<br>きのこやさつまい<br>もが入っています  | 661<br>24.0<br>19.0 | 108<br>1.9  | ごはん<br>さつまいも             | なたね油<br>ドレッシング<br>カレールウ         | とり肉<br>大豆                       | 牛にゆう<br>チーズ<br>ヨーグルト   | にんにく　しょうが　玉ねぎ　にんじん<br>しめじ　トマト　ごぼう　大こん　きゅうり<br>とうもろこし                  |
| 13 | 火  | うずまきパン                       | ポテトと大豆のチーズ煮                     | 肉だんごスープ                       | チーズ煮はパン<br>と食べてもおい<br>しいよ         | 616<br>25.1<br>24.3 | 83<br>3.2   | うずまきパン<br>じゃがいも          | バター                             | 大豆<br>ベーコン<br>ミートボール            | 牛にゆう<br>チーズ            | バセリ　ほうれん草　玉ねぎ<br>にんじん　白さい　えのきたけ                                       |
| 14 | 水  | ごはん                          | マーボー豆ふ<br>トマト                   | チンゲンサイのナムル                    | 5・6年生連体<br>学校注文弁当                 | 596<br>24.1<br>19.0 | 86<br>1.5   | ごはん<br>さとう<br>でんぶん       | ごま油<br>なたね油                     | とうふ　みそ　赤み<br>そ<br>ぶた肉<br>ぶた肉レバー | 牛にゆう                   | しょうが　にんにく　にんじん<br>玉ねぎ　ねぎ　たけのこ　もやし<br>チンゲンサイ　とうもろこし　トマト                |
| 15 | 木  | ごはん                          | からあげアーモンドあえ<br>きつねうどん汁          | ほうれん草とキャベツのあえもの<br>ジョア（プレーン味） | 5・6年生連体予<br>備日　弁当持参               | 577<br>28.2<br>15.0 | 94<br>2.3   | ごはん　さとう<br>うどん<br>でんぶん   | アーモンド<br>なたね油                   | とり肉<br>うすあげ<br>かまぼこ             | ジョア                    | にんにく　しょうが　ほうれん草<br>キャベツ　玉ねぎ　にんじん　ねぎ                                   |
| 16 | 金  | ごはん                          | きびなごのからあげ<br>さつま汁               | 白菜ともやしのゆずあえ<br>みかん            | 給食で<br>全国めぐり<br>かごしま県             | 626<br>23.1<br>19.7 | 95<br>2.2   | ごはん<br>さつまいも             | なたね油                            | とり肉<br>みそ                       | 牛にゆう<br>きびなご           | 白さい　もやし　ゆず　にんじん<br>ごぼう　えのきたけ　糸こんにやく<br>ねぎ　しょうが　みかん                    |
| 19 | 月  | しうんまいごはん                     | さばのしおやき<br>さつまいもとぶたバラの煮もの       | 水菜とキャベツのごまあえ                  | しうん米とは、<br>紫色の古代米で<br>す           | 665<br>26.0<br>27.9 | 94<br>2.4   | しうん米ごはん<br>さつまいも<br>さとう  | ごま<br>なたね油                      | さば<br>ぶた肉                       | 牛にゆう                   | 水な　キャベツ　こんにやく　大こん<br>にんじん　さやいんげん<br>しょうが                              |
| 20 | 火  | コッペパン（減量）                    | キャラメルポテト<br>かぶのコンソメスープ          | ツナサラダ                         |                                   | 611<br>23.3<br>23.8 | 84<br>2.4   | コッペパン<br>さつまいも<br>さとう    | なたね油<br>バター<br>ドレッシング           | ツナ　とり肉                          | 牛にゆう                   | キャベツ　きゅうり　とうもろこし<br>玉ねぎ　にんじん　かぶ<br>レタス                                |
| 21 | 水  | ごはん                          | ちくわとこんにやくの煮もの（皿）<br>にらたまみそ汁     | ほうれん草のおひたし<br>しそひじき           | アイアン献立②<br>鉄分強化3.9m g             | 540<br>25.3<br>14.5 | 83<br>3.1   | ごはん<br>さとう               |                                 | とり肉　たまご<br>ちくわ　とうふ<br>かつおぶし　みそ  | 牛にゆう<br>ひじき            | ごぼう　にんじん　こんにやく<br>さやいんげん　しいたけ　ほうれん草<br>キャベツ　玉ねぎ　にんじん　にら               |
| 22 | 木  | ごはん                          | あまからタレカツ<br>秋やさいだんご汁            | くろごまきんぴら                      | 秋のやさい<br>れんこん　にん<br>じん　ひらたけ       | 642<br>26.0<br>17.9 | 97<br>1.8   | ごはん<br>さとう<br>だんご        | なたね油<br>ごま                      | ヒレカツ<br>うすあげ                    | 牛にゆう                   | れんこん　にんじん　だいこん<br>ひらたけ　小松菜                                            |
| 23 | 金  | ごはん                          | 名水サーモンのあげびたし<br>大こんとうち豆の煮もの     | ブロッコリーサラダ<br>お米のムース           | プラスワン給食                           | 707<br>31.4<br>25.8 | 94<br>2.1   | ごはん　こめこ<br>さとう<br>お米のムース | なたね油                            | さけ　うち豆<br>あつあげ                  | 牛にゆう<br>チーズ<br>こんぶ     | ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし<br>大こん　糸こんにやく　にんじん<br>しいたけ　さやいんげん                  |
| 26 | 月  | セルフ手まきずし                     | (ウインナー・ツナ・きゅうりたくあん)<br>温州みかんゼリー | とん汁                           | 上手にのりでま<br>いて食べましょ<br>う           | 637<br>27.2<br>19.5 | 93<br>3.2   | ごはん　ゼリー<br>さとう<br>里いも    |                                 | ツナ　みそ<br>ウインナー<br>ぶた肉           | 牛にゆう<br>のり             | しょうが　たくあん　きゅうり　大根<br>白さい　にんじん　ごぼう　こんにやく<br>ねぎ                         |
| 27 | 火  | コッペパン                        | ポークビーンズ<br>大豆チョコクリーム            | キャベツとブロッコリーのサラダ               | 今日のチョコク<br>リームは大豆から<br>作られています    | 660<br>27.1<br>26.4 | 85<br>2.3   | コッペパン<br>じゃがいも           | なたね油<br>ドレッシング<br>大豆チョコク<br>リーム | 大豆<br>ぶた肉<br>ベーコン               | 牛にゆう<br>チーズ            | 玉ねぎ　にんじん　さやいんげん<br>にんにく　トマト　キャベツ<br>ブロッコリー                            |
| 28 | 水  | とみつ金時入りゆかりごはん                | さんまのうめに<br>魚そうめん汁               | 小松菜のしょうがあえ                    | お汁に入っているそ<br>うめんは、魚のすり<br>みて作りました | 512<br>20.4<br>16.7 | 74<br>3.6   | ごはん<br>さつまいも             | なたね油                            | さんま<br>魚そうめん                    | 牛にゆう                   | ゆかり　小松菜　もやし<br>玉ねぎ　にんじん　ほうれん草<br>しいたけ　しめじ                             |
| 29 | 木  | ごはん                          | エビと大豆のいそべあげ<br>あげとまいたけのみそ汁      | 小松菜ともやしのおひたし                  | 歯っぴー給食<br>6年生連音　弁<br>当持参          | 564<br>24.1<br>19.7 | 79<br>2.5   | ごはん<br>さとう<br>でんぶん       | なたね油                            | エビ　大豆<br>みそ<br>あつあげ             | 牛にゆう<br>ちりめんじゃこ<br>青のり | 小松菜　もやし<br>まいたけ　にんじん　玉ねぎ　ねぎ                                           |
| 30 | 金  | ごはん                          | とり肉とごぼうのさっぱりに<br>なめこのみそ汁        | りんごサラダ                        | りんごがとれる<br>季節になりました<br>た          | 608<br>28.4<br>20.8 | 83<br>2.5   | ごはん<br>さとう               | なたね油                            | とり肉　みそ<br>うすあげ<br>とうふ           | 牛にゆう                   | こんにやく　ごぼう　しょうが<br>にんにく　キャベツ　きゅうり<br>なめこ　にんじん　ねぎ　りんご                   |