

令和8年10月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉しょくひんロス について かんがえよう

はし	日曜	献立名	おもな材料				調味料など	栄養価 1人1日*-(Kcal) たんぱく質 (g)		
			赤の食品	緑の食品		黄の食品				
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと				
○	1 (木)	今日のめあて（食育の観点）	よいしせいでしょくしをしよう（心身の健康）					469		
		ごはん 牛乳 とりにくとこうどうふのうまに おかかあえ	とりにく 牛乳 こうどうふ こんぶ さつまあげ いとかつお	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たけのこ ほししいたけ ごぼう キャベツ	ごめ さとう じゃがいも	しょうゆ だしのもと	みりん す	22.1	
○	2 (金)	今日のめあて（食育の観点）	はしのマナーにきをつけよう（社会性）					449		
		ごはん 牛乳 さわらのてりやきだれ くきわかめのあえもの ぶたじる	さわら 牛乳 ぶたにく くきわかめ あぶらあげ ちゅうみそ	にんじん きゅうり ねぎ だいこん	もやし ほうろく	ごめ かたくりこ さといも	さとう こんにやく	しょうゆ さけ だしけずり	みりん だしのもと だしこんぶ	22.5
○	5 (月)	今日のめあて（食育の観点）	きょうりよくしてきゅうしよくをしよう（社会性）					475		
		パン 牛乳 あきやさいのクリームに キャベツのレモンマリネ	とりにく 牛乳 ちゅうりよう牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム とうもろこし きゅうり	しめじ キャベツ レモンかじゅう	パン さとう さつまいも オリーブオイル	ホワイトルウ やさいパイオン こしょう	ポターージュ しお しょうゆ	20.4	
○	6 (火)	今日のめあて（食育の観点）	さつまいもについてしろう（食品を選択する能力）					534		
		ごもくうどん 牛乳 だいがいも	とりにく 牛乳 かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ごぼう	うどん さつまいも さとう ごま	さとう あぶら	しょうゆ しお だしこんぶ	だしのもと だしけずり みりん	18.4
○	7 (水)	今日のめあて（食育の観点）	スポーツとしょくひのかんけいをまなぼう（食事の重要性・心身の健康）					432		
		スタミナぶたदन 牛乳 ちりめんのあまずあえ ひとくちゼリー（アセロラ）	ぶたにく 牛乳 あかみそ ちりめん	にんじん たまねぎ あかビーマン しめじ しろねぎ もやし しょうが	たけのこ たけのこ はくさい	ごめ さとう こんにやく ひとくちゼリー（アセロラ）（個装）	しょうゆ す	みりん しお	19.2	
○	8 (木)	今日のめあて（食育の観点）	「しょくひんロス」をへらすたべかたをしよう（感謝の心・食文化）					520		
		ピラフ 牛乳 さばのカレーソース ポテトサラダ	ベーコン 牛乳 さば	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし きゅうり	マッシュルーム にんにく	ごめ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	やさいパイオン こしょう カレーこ	しお ケチャップ す	19.5	
○	9 (金)	今日のめあて（食育の観点）	めめけんこうについてかんがえよう（心身の健康・食品を選択する能力）					474		
		ごはん 牛乳 ぶたにくとたけのこのオイスターソースいため いかのちゅうかあえ ブルーベリーゼリー	ぶたにく 牛乳 いか	にんじん しょうが さやいんげん たけのこ もやし きゅうり	にんにく たまねぎ ほししいたけ	ごめ ごま さとう ブルーベリーゼリー（個装）	しょうゆ オイスターソース	す	19.0	
○	13 (火)	今日のめあて（食育の観点）	しょくひのやくわりをしりしかりたべよう（心身の健康）					448		
		ごはん 牛乳 ちくげんに ブロッコリーのばいにくあえ のりつくだに	とりにく 牛乳 ちく いくかつお のりつくだに（個装）	にんじん さやいんげん ブロッコリー	ごぼう たけのこ キャベツ	れんこん ほししいたけ うめ	ごめ さといも こんにやく さとう	しょうゆ だしのもと	20.0	
○	14 (水)	今日のめあて（食育の観点）	てきせつなかんしよくのとりかたについてしろう（食事の重要性・心身の健康）					437		
		ごはん 牛乳 プルコギ だいこんのナムル	ぶたにく 牛乳 いとかまぼこ	にんじん たまねぎ しろねぎ きゅうり	キャベツ だいこん とうもろこし	ごめ さとう じゃがいも ごま	デンメンジャン す	しょうゆ	18.8	
○	15 (木)	今日のめあて（食育の観点）	ていねいなてらいをしよう（食品を選択する能力）					524		
		あかごめごはん 牛乳 あじのなんばんづけ かきたまじる	あじ 牛乳 とうふ	にんじん たまねぎ ビーマン えのきたけ あかビーマン	しょうが ねぎ	ごめ かたくりこ さとう	あかごめ あぶら	す だしこんぶ だしのもと	しょうゆ だしけずり しお	21.6
○	16 (金)	今日のめあて（食育の観点）	きゅうしよくにかかわるひとたちにかんしゃしてたべよう（感謝の心）					495		
		ビーンズカレー 牛乳 かいそうサラダ	きゅうにく 牛乳 ミックスビーンズ かいそうミックス	にんじん たまねぎ だいこん とうもろこし レモンかじゅう	グリーンピース レモンかじゅう	ごめ さとう じゃがいも オリーブオイル	カレールウ ウスターソース しょうゆ す	カレーこ ケチャップ スーブストック	19.0	
○	19 (月)	今日のめあて（食育の観点）	きゅうしよくのたきこみごはんについてしろう（食品を選択する能力・感謝の心）					456		
		あきのかおりごはん 牛乳 つくね れんごんのマヨネーズあえ	とりにく 牛乳 あぶらあげ ツナ	にんじん ほししいたけ たけのこ えだまめ キャベツ れんこん	ごぼう しめじ	ごめ ノンエッグマヨネーズ こんにやく	しょうゆ だしのもと す	みりん しお	20.5	
○	20 (火)	今日のめあて（食育の観点）	はくさいキムチについてまなぼう（食品を選択する能力）					482		
		キムチラーメン 牛乳 あげしゅうまい はるさめサラダ	ぶたにく 牛乳 しゅうまい ちゅうみそ	にんじん にんにく ら たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ	とうもろこし はくさいキムチ	ちゅうかめん はるさめ ごまあぶら	あぶら さとう	ちゅうかスープのもと す こしょう しょうゆ	22.1	
○	21 (水)	今日のめあて（食育の観点）	しょくひく・しょくさい・くさいをそろえたしょくしをしよう（食事の重要性・心身の健康）					441		
		ごはん 牛乳 にくじゃが きゅうりのこんぶあえ ひとくちゼリー（りんご）	きゅうにく 牛乳 しおこんぶ	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり	きゅうり	ごめ さとう こんにやく じゃがいも ひとくちゼリー（りんご）（個装）	さけ しょうゆ		17.5	
○	22 (木)	今日のめあて（食育の観点）	むぎごはんをあじわおう（食品を選択する能力）					536		
		むぎごはん 牛乳 とりにくのからあげ たくあんあえ じゃがいものみそしる	とりにく 牛乳 あぶらあげ とうふ ちゅうみそ	にんじん たくあん ねぎ きゅうり たまねぎ しょうが	キャベツ しめじ	ごめ かたくりこ じゃがいも	むぎ あぶら	さけ だしけずり だしのもと	しょうゆ だしこんぶ	21.3
○	23 (金)	今日のめあて（食育の観点）	よくかんでたべよう（心身の健康）					459		
		ごはん 牛乳 マーボーどうふ はなぎりだいこんのごまあえ	ぶたにく 牛乳 とうふ ぶたレバー あかみそ	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが	たけのこ もやし はなぎりだいこん	ごめ さとう ごま	オイスターソース さけ	しょうゆ	19.9	
○	26 (月)	今日のめあて（食育の観点）	あさごはんの（はたらき）をしよう（食事の重要性）					476		
		スイートポテトパン 牛乳 さけのバルサミコソース コーンサラダ コンソメスープ	さけ 牛乳 ベーコン	にんじん キャベツ パセリ たまねぎ	とうもろこし えのきたけ	スイートポテトパン さとう オリーブオイル	じゃがいも あかワイン スーブストック	バルサミコ しょうゆ こしょう	23.3	
○	27 (火)	今日のめあて（食育の観点）	せいちょうきにふそくしやすい えいようそについてまなぼう（心身の健康）					449		
		むぎごはん 牛乳 ぶたにくとあつあげのうまに おひたし	ぶたにく 牛乳 あつあげ いとかまぼこ いとかつお	にんじん たけのこ さやいんげん れんこん きゅうり ほししいたけ しょうが	ごぼう はくさい しょうが	ごめ さとう むぎ さといも	しょうゆ みりん		20.0	
○	28 (水)	今日のめあて（食育の観点）	ししゃもてんぶら カルシウムをどうよう（食品を選択する能力）					454		
		ごはん 牛乳 ししゃもてんぶら ブロッコリーのあえもの さつまじる	ししゃもてんぶら ぶたにく 牛乳 ちゅうみそ	ブロッコリー にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごめ さつまいも さとう	あぶら こんにやく	だしけずり だしのもと す	だしこんぶ しょうゆ	16.6
○	29 (木)	今日のめあて（食育の観点）	かんごりようりのキンパについてしろう（食文化）					458		
		キンパふうまぜごはん 牛乳 わかめスープ あじつけのり	きゅうにく 牛乳 とうふ ベーコン わかめ あじつけのり（個装）	にんじん たまねぎ こまつな もやし たけのこ えのきたけ	にんにく たくあん	ごめ ごまあぶら ごま	しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう	デンメンジャン しお さけ	20.0	
○	30 (金)	今日のめあて（食育の観点）	りょおつしよくやさいのかはぢやをすすんでたべよう（心身の健康・食品を選択する能力）					459		
		ごはん 牛乳 かばぢやのそばろに もやしのゆかりあえ	とりにく 牛乳 あつあげ	かばぢや にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし	ごめ さとう じゃがいも	しょうゆ だしのもと	ゆかり	18.5	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが	岡山 県産	麦・ねぎ・もやし・あじつけのり・たけのこ にんにく・マッシュルーム・ほししいたけ			※ アレルギー対応食品は、  で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。	今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	472 kcal 20.0 g