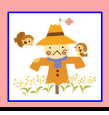
10月のきゅうしょくだより

2026 年　10 月

日付	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品 （骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品 （力と体温のもと）	緑色の食品 （身体の調子を整える）
1 木	ごはん(未満児) 厚揚げ豆腐の卵とじ 小松菜ともやしの和風サラダ じゃがいもとわかめの味噌汁	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎大根ちぢみ ◎牛乳	鶏ひき肉、厚揚げ、卵、牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ	精白米、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、長ねぎ、大根
2 金	納豆ごはん(未満児) 白菜の五目うま煮 とんぶり納豆 さつま汁	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	さつま揚げ、挽きわり納豆、豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、片栗粉、ごま油、さつまいも	白菜、人参、干し椎茸、たけのこ、小松菜、とんぶり、切干大根、ごぼう、長ねぎ
3 土	カレーうどん カレーうどん汁 きなこサラダ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、きなこ、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、片栗粉、油	玉ねぎ、人参、白菜、小松菜、ブロッコリー
5 月	野菜たっぷりビビンバ丼　**●地産地消の日** 小松菜と菊花のツナ和え 里芋と玉ねぎの味噌汁 ぶどうゼリー 	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、ツナ缶、油揚げ、牛乳	精白米、砂糖、油、ごま油、いりごま、里芋	にんにく、長ねぎ、もやし、小松菜、人参、ホールコーン缶、菊、玉ねぎ
6 火	ごはん(未満児) 鮭のバンバンジー焼き キャベツと人参ののり和え 豚汁 りんご	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎しっとりさつまいもケーキ ◎牛乳	鮭、豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、すりごま、ごま油、砂糖、さつまいも、ホットケーキミックス、バター	生姜、キャベツ、人参、ごぼう、玉ねぎ、大根、長ねぎ、りんご
7 水 ☆	ごはん(未満児) ミルフィーユポークカツ 花野菜サラダ ミネストローネ バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎カレー風味蒸しパン ◎牛乳	豚ロース、粉チーズ、牛乳、ポークウインナー、スキムミルク、プロセスチーズ	精白米、小麦粉、パン粉、油、砂糖	カリフラワー、ブロッコリー、人参、ホールコーン缶、にんにく、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、バナナ
8 木	ふわふわ卵丼(未満児) ふわふわ卵 もやしのチャプチェ 五目コンソメスープ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎おかかおにぎり ◎牛乳	卵、鶏ひき肉、豚もも肉、牛乳、かつお節	精白米、油、砂糖、片栗粉、春雨、ごま油、押麦、いりごま	玉ねぎ、たけのこ、人参、もやし、小松菜、生姜、干し椎茸
9 金	ごはん(未満児) 高野豆腐のカレー煮 温野菜のごまサラダ 白菜とウインナーの豆乳スープ 梨	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎ほうれん草のクラッカー ◎牛乳	豚もも肉、高野豆腐、スキムミルク、ポークウインナー、調製豆乳、牛乳	精白米、片栗粉、すりごま、砂糖、じゃがいも、小麦粉、油	人参、玉ねぎ、小松菜、ブロッコリー、ホールコーン缶、白菜、なし、ほうれん草
10 土 ☆	肉味噌スパゲティ 具だくさんコンソメスープ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳	スパゲッティ、油、砂糖、片栗粉	人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜
13 火	かば焼き丼(未満児) 魚のかば焼き キャベツともやしのお浸し 五目味噌汁 柿	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎豆腐マフィン ◎牛乳	さんま、牛乳、絹ごし豆腐	精白米、片栗粉、油、砂糖、さつまいも、しらたき、ホットケーキミックス、すりごま	ブロッコリー、キャベツ、もやし、人参、小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、柿
14 水	ごはん(未満児) 秋のさわやか酢豚 パンプキングリル 高野豆腐の中華スープ バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、高野豆腐、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、いりごま	生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン、なし、かぼちゃ、万能ねぎ、バナナ
15 木	ごはん(未満児) スペインオムレツ 切干大根のさっぱり和え 味付けのり チンゲンサイと豆腐のスープ 梨	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎きなこあんこクッキー ◎牛乳	卵、鶏ひき肉、プロセスチーズ、スキムミルク、木綿豆腐、牛乳、きなこ、こしあん	精白米、じゃがいも、砂糖、いりごま、小麦粉、油	玉ねぎ、人参、小松菜、切干大根、もやし、チンゲンサイ、なし
16 金	スパゲティナポリタン　**◎麺の日** 大根と油揚げのサラダ かぶとウインナーのスープ 鉄強化チーズ 	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎鮭おにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、油揚げ、ポークウインナー、鉄強化チーズ、牛乳、塩ざけ	スパゲッティ、油、ごま油、精白米、押麦、いりごま	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、大根、白菜、かぶ、かぶの葉
17 土	山の幸うどん 山の幸うどん汁 かぼちゃサラダ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、油揚げ、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん	椎茸、しめじ、小松菜、長ねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり

１０月のきゅうしょくだより





2026 年　10 月

日付	昼食	おやつ（〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品（骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品（力と体温のもと）	緑色の食品（身体の調子を整える）
19 月 ☆	キーマカレーライス(未満児) キーマカレー 春雨サラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎スイートポテト ◎牛乳	豚ひき肉、スキムミルク、ロースハム、鉄強化ヨーグルト、牛乳、調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、春雨、砂糖、ごま油、さつまいも、バター、いりごま	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、もやし、小松菜
20 火	ごはん(未満児) プルコギ カラフルひじき 大根と油揚げの味噌汁 りんご	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎きなこドーナツ ◎牛乳	豚かたロース、油揚げ、牛乳、おから、きなこ	精白米、油、砂糖、いりごま、ごま油、上新粉	もやし、人参、玉ねぎ、黄パプリカ、にら、にんにく、小松菜、ホールコーン缶、大根、長ねぎ、りんご
21 水 ☆	ごはん(未満児) なすとチーズのハンバーグ しょうゆフレンチ 春雨の中華スープ 梨	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ、牛乳	精白米、油、バター、片栗粉、砂糖、春雨	なす、玉ねぎ、生姜、小松菜、人参、もやし、干し椎茸、万能ねぎ、なし
22 木	ごはん(未満児) ひじき入り厚焼き卵 ブロッコリーのごま和え 味付けのり 厚揚げ豆腐と舞茸の味噌汁	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎アップルパンケーキ ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、厚揚げ、牛乳	精白米、すりごま、砂糖、油、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、舞茸、長ねぎ、切干大根、りんご
23 金	納豆ごはん(未満児) さつまいもとウインナーのマヨ炒め 野菜の納豆和え きのこたっぷり鶏団子スープ 柿	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎のり塩クラッカー ◎牛乳	ポークウインナー、挽きわり納豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、さつまいも、すりごま、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、バター	人参、小松菜、切干大根、白菜、生姜、椎茸、しめじ、舞茸、万能ねぎ、柿
24 土	かしわうどん かしわうどん汁 ちくわとじゃがいものきんぴら 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、焼き竹輪、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、油、砂糖、いりごま	干し椎茸、小松菜、人参、長ねぎ
26 月 ☆	ポークカレーライス(未満児) ポークカレー汁 マカロニサラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎パンプキンケーキ ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、ロースハム、鉄強化ヨーグルト、牛乳、プレーンヨーグルト、調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、マカロニ、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、小松菜、キャベツ、かぼちゃ
27 火	ごはん(未満児) 魚のごま味噌煮 切干大根の和風サラダ チンゲンサイと麸の澄まし汁 柿	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎きつねおにぎり ◎牛乳	鮭、ロースハム、牛乳、油揚げ、かつお節	精白米、砂糖、すりごま、油、白玉麸、いりごま	生姜、切干大根、もやし、人参、チンゲンサイ、万能ねぎ、柿
28 水	ごはん(未満児) 大根つくね キャベツともやしのごま和え 春雨とわかめの中華スープ バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎焼きいも ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳	精白米、片栗粉、砂糖、すりごま、春雨、さつまいも	大根、生姜、ブロッコリー、キャベツ、人参、もやし、椎茸、万能ねぎ、バナナ
29 木	二色ごはん（未満児） ごぼう入り肉そぼろ 炒りたまご 三色野菜ののり和え えのき茸と油揚げの味噌汁	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、卵、スキムミルク、油揚げ、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、油	ごぼう、生姜、キャベツ、人参、もやし、えのき茸、切干大根、長ねぎ
30 金	ごはん(未満児) 鶏肉の甘味噌焼き ツナサラダ 豆腐と麸の澄まし汁 梨	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎ポテトおやき ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、スキムミルク、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、白玉麸、じゃがいも、片栗粉、油	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、人参、長ねぎ、なし
31 土 ☆	塩焼きそば わかめの中華スープ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、ごま油、いりごま	キャベツ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、切干大根、えのき茸、万能ねぎ

※日付に☆印がある日はパンでもおいしく食べられるメニューです。（給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください）

１０月５日（月）　◎地産地消の日

☆野菜たっぷりビビンバ丼
☆小松菜と菊のツナ和え
☆里芋と玉葱の味噌汁
☆ぶどうゼリー





１０月１６日（金）　◎麺の日

☆スパゲッティナポリタン
☆大根と油揚げのサラダ
☆かぶとウィンナーのスープ
☆鉄強化チーズ

