



令和8年度 10月分学校給食予定献立表



浅口市学校給食センター

日 付	こ ん だ て め い	主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品			主にエネルギーのもとになる食品		備考
1 (木)	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい 莛わかめのサラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 とうふ	しゅうまい 莛わかめ	とうもろこし にんじん えのきだけ	キャベツ たまねぎ ねぎ	こまつな チンゲンサイ	米 さとう		
2 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のみそ煮 のり酢あえ	牛乳 厚揚げ のり	豚肉 みそ	れんこん にんじん もやし	だいこん さやいんげん えだまめ	干ししいたけ キャベツ	米 でんぶん	さとう	
5 (月)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 ウインナー	鶏肉	キャベツ 黄ピーマン チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ パセリ	にんじん しめじ	黒糖パン マヨネーズ	じゃがいも	
6 (火)	【秋祭り献立】 ちらし寿司 牛乳 ゆばのすまし汁 わらびもち	牛乳 卵 かまぼこ	あなご ゆば	れんこん えだまめ たまねぎ	ごぼう 干ししいたけ だいこん	にんじん えのきだけ ねぎ	米 わらびもち	さとう	
7 (水)	【かみかみ献立】 広島菜ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 酢の物	牛乳 厚揚げ わかめ	鶏肉 たこ	広島菜 れんこん だいこん	ごぼう しめじ きゅうり	にんじん さやいんげん	米 くり さとう	さつまいも こんにゃく	
8 (木)	ごはん 牛乳 えびといかのチリソースあえ はるさめスープ	牛乳 いか ベーコン	えび 鶏肉	たまねぎ にんにく えのきだけ	白ねぎ しょうが はくさい	ピーマン にんじん チンゲンサイ	米 でんぶん ごま油 はるさめ	小麦粉 油 さとう	
9 (金)	【目の愛護デー献立】 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め みそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 とうふ みそ	豚肉 油揚げ	しょうが もやし にんじん	たまねぎ 赤ピーマン ねぎ	キャベツ エリンギ	米 じゃがいも	さとう ブルーベリーゼリー	
13 (火)	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 塩昆布あえ ばち汁	牛乳 みそ 油揚げ	鮭 昆布 かまぼこ	たまねぎ パセリ きゅうり ねぎ	マッシュルーム キャベツ にんじん だいこん	とうもろこし はくさい だいこん	米 そうめんばち	マヨネーズ	
14 (水)	ソフトめんのみそあんかけ 牛乳 ゆかりあえ 大学いも	牛乳 豚肉	牛肉 赤みそ	にんにく にんじん グリーンピース こまつな	しょうが エリンギ キャベツ しそ	たまねぎ 干ししいたけ もやし	ソフトめん でんぶん 油	さとう さつまいも ごま	
15 (木)	秋野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ 生乳ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	鶏肉	にんにく にんじん トマト きゅうり	しょうが れんこん グリーンピース とうもろこし	たまねぎ しめじ キャベツ	米 さつまいも		
16 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 パンサンスー	牛乳 厚揚げ	豚肉 ハム	しょうが にんじん きゅうり	にんにく たまねぎ もやし	エリンギ えだまめ	米 さとう ごま油	じゃがいも はるさめ	
19 (月)	さつまいもパン 牛乳 ポークビーンズ レモンサラダ	牛乳 豚肉	大豆	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん トマト とうもろこし	マッシュルーム キャベツ レモン	さつまいもパン さとう	じゃがいも 油	
20 (火)	【食育の日～和食献立～】 ごはん 牛乳 さんまのおろしだれかけ おかかあえ 豚汁	牛乳 かつおぶし みそ	さんま 豚肉	だいこん こまつな ごぼう	キャベツ たまねぎ ねぎ	もやし にんじん	米 でんぶん こんにゃく	さとう さつまいも	
21 (水)	【鴨方西幼稚園リクエスト献立】 しょうゆラーメン 牛乳 はるまき 海藻サラダ プリン	牛乳 はるまき	豚肉 海藻ミックス	しょうが にんじん ねぎ 赤ピーマン	はくさい たまねぎ キャベツ	たけのこ とうもろこし きゅうり	中華めん 油 プリン	さとう ごま油	
22 (木)	焼肉丼 牛乳 チョレギサラダ みかん	牛乳 赤みそ 鶏肉	牛肉 のり	にんにく にんじん はくさい みかん	しょうが キャベツ もやし	たまねぎ ピーマン きゅうり	米 さとう	油	
23 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 即席漬け 手作りふりかけ	牛乳 厚揚げ かつおぶし	鶏肉 ちりめん 昆布	ごぼう さやいんげん 干しだいこん	にんじん キャベツ	れんこん こまつな	米 じゃがいも 油	こんにゃく さとう	
26 (月)	【寄島学園リクエスト献立】 キムタクごはん 牛乳 ポテトフライ きゅうりのナムル わかめスープ フルーツ杏仁	牛乳 ベーコン わかめ	豚肉 とうふ	はくさい もやし たまねぎ ねぎ	干しだいこん チンゲンサイ キャベツ	きゅうり 黄ピーマン にんじん	米 油 ごま油	じゃがいも さとう フルーツ杏仁	
27 (火)	肉みそ丼 牛乳 はりはり漬け	牛乳 豚肉 赤みそ	牛肉 大豆	にんにく たまねぎ 干しだいこん	しょうが エリンギ きゅうり	にんじん えだまめ	米 さとう	油	
28 (水)	ごはん 牛乳 すきやき しょうゆマヨあえ	牛乳 とうふ	牛肉 ちくわ	たまねぎ ごぼう きゅうり	にんじん 白ねぎ	はくさい キャベツ	米 こんにゃく	さとう マヨネーズ	
29 (木)	ごはん 牛乳 焼きししゃも れんこんの炒め物 さつまいものみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ	ししゃも とうふ みそ	れんこん たまねぎ	さやいんげん にんじん	赤ピーマン ねぎ	米 さつまいも	さとう	
30 (金)	【ハロウィン献立】 ピラフ 牛乳 野菜サラダ コーンポタージュ かぼちゃのカップケーキ	牛乳 ベーコン	鶏肉	たまねぎ きゅうり 赤ピーマン	にんじん キャベツ とうもろこし	えだまめ 黄ピーマン パセリ	米 じゃがいも かぼちゃのカップケーキ	油	

※都合により献立を変更することがあります。