10月　給食こんだて予定表

給食センターのホームページはこちらから

令和８年度　胎内市学校給食センター
TEL　0254（43）5461

10月14日（水）に築地小学校の６年生が家庭科の授業で考えた献立が給食に登場します！

「10月にみんなに食べてほしい胎内のおすすめ給食」をテーマに、白いごはんの給食メニューを考えました。
栄養バランス、色どり、味付けの他に、地場産物や旬のものを意識して考えてくれました。よい献立がたくさんあり、選ぶのに苦労しましたが、一番よかった献立を給食で提供します。

献立表の見方

献立名は、主食、主菜、副菜、汁物の順に欄の左上から掲載しています。

分量は、小学校中学年の量を「g単位」で掲載しております。野菜は皮などの廃棄する部分を除いた量になっています。
使用量の少ないもの、下味に使用する酒などは、省略する場合があります。

【栄養の基準】
エネルギー　小 650kcal　中 830kcal
塩分　小 2.0g未満　中 2.5g未満

小 エネルギー／塩分　中 エネルギー／塩分

月	火	水	木	金
			1 ごはん 牛乳 ししゃもフライ ●チーズいりきりざい さといものみそしる ◎ししゃもフライ ししゃもフライ 37.5 揚げ油 ◎チーズ入りきりざい ひきわり納豆 25 たくあん 10 にんじん 5 こまつな 13 しょうゆ 0.5 白いりごま 2 ダイスチーズ 5 ◎さといものみそ汁 煮干しだしパック 2.5 ぶなしめじ 6 にんじん 10 たまねぎ 10 だいこん 10 厚揚げ 20 ★さといも 24 大豆ペースト 7 ★みそ 7 ★長ねぎ 7 小 643 kcal ／ 2.1 g　中 812 kcal ／ 2.5 g	**2** わかめごはん 牛乳 とりにくの米粉からあげ ●かいそうサラダ とんじる スイートポテト ◎わかめごはん ★学校給食米 70 わかめごはんの素 1.3 ◎鶏肉の米粉から揚げ 鶏肉 40 酒/しょうゆ 1/1.7 塩 0.05 おろししょうが 0.4 ★米粉 2 かたくり粉 2 揚げ油 ◎海藻サラダ わかめ 5 海藻めん 12 キャベツ 15 ★きゅうり 10 コーン缶 5 しょうゆ 2 塩 0.05 酢 1.5 さとう/ごま油 0.5/0.5 白いりごま 1.4 ◎豚汁 煮干しだしパック 2.5 ごぼう 6 にんじん 10 たまねぎ 10 だいこん 20 豚肉 15 つきこんにゃく 10 ★絹ごし豆腐 20 大豆ペースト 7 ★みそ 6.8 ★長ねぎ 6 一味唐辛子 0.01 小 639 kcal ／ 2.2 g　中 789 kcal ／ 2.8 g
		行事食・学校の予定など	**築地小1年なし**	**きのこ小 希望こんだて**
5 ごはん 牛乳 いわしのかばやき ●にらぶた せんぎりだいこんのみそしる ミルクプリン ◎いわしの蒲焼き いわしの蒲焼き 40 ◎にら豚 油 0.5 豚肉 15 もやし 10 キャベツ 25 赤ピーマン 5 さとう 0.8 しょうゆ 2 塩 0.05 中華スープの素 0.35 にら 10 一味唐辛子 0.01 寒天 0.7 ◎千切り大根のみそ汁 煮干しだしパック 2.5 えのきだけ 10 にんじん 10 だいこん 35 厚揚げ 25 ★みそ 7 大豆ペースト 7 ★長ねぎ 7 ◎ミルクプリン ミルクプリン 40 小 630 kcal ／ 2.0 g　中 760 kcal ／ 2.2 g	**6** とりごぼうめん 牛乳 （米粉めん） さつまいもとこざかなのアーモンドがらめ ●ゆかりあえ ◎鶏ごぼう汁 かつおだしパック 3 干し椎茸 0.8 まいたけ 7 ごぼう 10 にんじん 10 たまねぎ 10 だいこん 10 鶏肉 15 糸こんにゃく 10 しょうゆ 10 本みりん 2.5 塩 0.15 厚揚げ 15 ★長ねぎ 7 一味唐辛子 0.01 ◎さつまいもと小魚のアーモンドがらめ さつまいも 35 油 1 かたくちいわし 3.3 アーモンド 5 さとう 3 しょうゆ 0.8 本みりん 0.5 水 0.5 ◎ゆかりあえ もやし 30 にんじん 6 こまつな 18 ゆかり粉 0.5 しょうゆ 0.85 塩 0.05 白いりごま 1.4 小 665 kcal ／ 2.3 g　中 781 kcal ／ 2.7 g	**7** ごはん 牛乳 さけのコーンマヨネーズやき ●ごまずあえ キムチさつまじる ◎鮭の コーンマヨネーズ焼き さけ 40 ノンエッグマヨネーズ 6 クリームコーン 6 塩 0.05 こしょう 0.02 寒天 0.4 ◎ごま酢あえ ブロッコリー 18 キャベツ 25 にんじん 7 しょうゆ 2.4 さとう 1 酢 1 ねりごま 1.8 白すりごま 1.8 白いりごま 1.8 ◎キムチさつま汁 煮干しだしパック 2.5 ごぼう 5 だいこん 15 にんじん 10 豚肉 10 さつまいも 25 キムチ 12 ★絹ごし豆腐 20 大豆ペースト 7 ★みそ 5 ★長ねぎ 7 小 617 kcal ／ 2.1 g　中 773 kcal ／ 2.4 g	**8** きんぴらどん 牛乳 （ごはん） もずくのかきたまみそしる ●フルーツのゼリーあえ ◎きんぴら丼の具 油 0.6 豚肉 30 ごぼう 15 にんじん 10 たけのこ水煮 10 つきこんにゃく 20 さとう 2.2 しょうゆ 5 塩 0.05 一味唐辛子 0.01 ピーマン 8 白いりごま 2 ごま油 0.3 寒天 0.7 ◎もずくのかきたまみそ汁 煮干しだしパック 2.5 えのきだけ 10 じゃがいも 25 ★絹ごし豆腐 30 もずく 20 大豆ペースト 8 ★みそ 6.8 ★長ねぎ 10 たまご 18 ◎フルーツのゼリーあえ パイン缶 15 りんご缶 15 みかん缶 15 ダイスゼリー 35 小 638 kcal ／ 1.8 g　中 788 kcal ／ 2.2 g	**9** ごはん のむブルーベリーヨーグルト かぼちゃひきにくフライ ●めにA（えー）サラダ ランドルトかんみそしる ◎かぼちゃひき肉フライ かぼちゃひき肉フライ 40 揚げ油 ◎目にAサラダ キャベツ 8 紫キャベツ 6 酢 1 ブロッコリー 18 にんじん 8 ハム 7 コーン缶 7 油 0.5 酢 1.5 さとう 0.5 しょうゆ 1 塩 0.15 こしょう 0.01 ◎ランドルト頭みそ汁 煮干しだしパック 2.5 えのきだけ 8 ごぼう 5 たまねぎ 20 ★だいこん 20 じゃがいも 20 豚肉 8 焼きちくわ 15 大豆ペースト 8 ★みそ 6.8 ★長ねぎ 7 小 595 kcal ／ 1.7 g　中 776 kcal ／ 2.3 g
		黒川中2年なし	**黒川中2年なし**	**黒川中2年なし**	**目の愛護デーこんだて**
12 スポーツの日	**13** 米粉のちゅうかライス （ごはん） おさつバター 牛乳 ◎カルシウム米入りごはん ★学校給食米 74 カルシウム米 0.9 ◎米粉の中華ライスの具 油 0.8 おろしにんにく 0.5 おろししょうが 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 豚肉 20 たけのこ水煮 8 キャベツ 30 ★きくらげ 0.5 うずらたまご 24 酒 1 中華スープの素 1 塩 0.45 しょうゆ 3 オイスターソース 1.8 こしょう 0.02 ★米粉 6 チンゲン菜 10 ★長ねぎ 10 ごま油 0.3 ◎おさつバター さつまいも 60 バター 1.8 グラニュー糖 2.8 小 633 kcal ／ 1.7 g　中 786 kcal ／ 1.9 g	**14** ごはん 牛乳 阿賀北ポークのはちみつソース ●おかかマヨあえ あきのぐだくさんじる ◎阿賀北ポークのはちみつソース ★阿賀北ポーク 50 酒 2 塩麹 1.8 こしょう 0.01 ★米粉 4 おろししょうが 0.25 おろしにんにく 0.2 酒 2 しょうゆ 2.6 ★はちみつ 3.7 水 3 寒天 0.15 ◎おかかマヨあえ こまつな 20 もやし 25 にんじん 6 しょうゆ 1 ノンエッグマヨネーズ 7 かつお節 0.5 ◎秋の具だくさん汁 煮干しだしパック 2.5 干し椎茸 0.5 ごぼう 6 ★だいこん 20 ★絹ごし豆腐 20 かまぼこ 8 ★さつまいも 25 ★みそ 6.8 ★長ねぎ 7 小 663 kcal ／ 2.2 g　中 821 kcal ／ 2.7 g	**15** 米粉チョコチップパン 牛乳 オムレツマッシュルームソース ●ブロッコリーサラダ あさりの米粉チャウダー ◎米粉チョコチップパン 米粉パン（粉） 50 チョコチップ 8 ◎オムレツ マッシュルームソース オムレツ 40 油 0.3 マッシュルーム水煮 5 デミグラスソース 7 クッキングソース 1 ソテーオニオン 3 中濃ソース 1.5 さとう/赤ワイン 0.5/2 ◎ブロッコリーサラダ ブロッコリー 20 キャベツ 20 にんじん 6 コーン缶 6 りんご酢/油 1.5/0.8 さとう/塩 0.3/0.3 こしょう 0.01 ◎あさりの米粉チャウダー 油 0.5 たまねぎ 30 にんじん 10 あさり 10 おろしにんにく 0.2 チキンスープ 10 コンソメ 1.25 塩 0.25 こしょう 0.02 じゃがいも 30 牛乳 30 米粉 5 ウインナー 10 チンゲン菜 7 豆乳 1 小 673 kcal ／ 3.1 g　中 875 kcal ／ 4.0 g	**16** 胎内米粉アップルポークカレー （ごはん） ●じゃことチーズのカルシウムサラダ 牛乳 ぶどうゼリー ◎カルシウム米入りごはん ★学校給食米 74 カルシウム米 1 ◎胎内米粉アップルポークカレー 油 0.8 おろししょうが 0.5 おろしにんにく 0.5 豚肉 20 たまねぎ 55 にんじん 15 じゃがいも 40 りんご 10 アップルソース 1.4 コンソメ 0.34 中濃ソース 2.5 ★米粉カレールウ 10 米粉カレールウ 3 カレールウ 5 ◎じゃことチーズのカルシウムサラダ キャベツ 20 こまつな 20 にんじん 5 ちりめんじゃこ 2.5 ダイスチーズ 5 ごま油 0.8 しょうゆ 1.4 塩 0.04 ◎ぶどうゼリー ぶどうゼリー 40 小 660 kcal ／ 2.0 g　中 812 kcal ／ 2.7 g
		築地小1年なし	**築地小6年生が考えたこんだて**	**乙中なし**	
19 ごはん 牛乳 さけとチーズのはるまき ●きりぼしだいこんのチャプチェトックいりキムチスープ ◎鮭とチーズの春巻 甘塩鮭 30 チーズ 18 春巻きの皮 13 揚げ油 ◎切り干し大根のチャプチェ ごま油 0.4 おろしにんにく 0.1 おろししょうが 0.1 ★豚肉 10 にんじん 7 干し椎茸 0.5 切り干し大根 4 こまつな 10 さとう 1 しょうゆ 1.4 中華スープの素 0.15 塩 0.05 こしょう 0.02 寒天 0.3 ◎トック入りキムチスープ チキンスープ 10 ぶなしめじ 7 にんじん 10 たまねぎ 10 たけのこ水煮 7 キムチ 12 はくさい 15 油揚げ 3 中華スープの素 1 酒/しょうゆ 1/1.4 塩 0.15 こしょう 0.02 トック 20 かたくり粉 1 チンゲン菜 10 小 631 kcal ／ 2.3 g　中 758 kcal ／ 2.6 g	**20** やさいみそラーメン 牛乳 （ちゅうかめん） たいないさんさつまいものコロッケ ●まめもやしのちゅうかあえ ◎野菜みそラーメンスープ 油 0.3 豚肉 15 おろししょうが 0.2 おろしにんにく 0.2 トウバンジャン 0.15 にんじん 10 たまねぎ 20 メンマ 10 もやし 10 キャベツ 20 ★きくらげ（生） 5 鶏ガラスープ 10 中華スープの素 1 さとう 0.5 大豆ペースト 8 みそ 8.4 しょうゆ 2 塩 0.05 ★長ねぎ 7 ◎胎内産さつまいものコロッケ ★さつまいもコロッケ 50 揚げ油 ◎豆もやしの中華あえ にんじん 6 だいすもやし 25 茎わかめ 10 海藻めん 8 しょうゆ 2 酢 1.5 さとう 0.5 塩 0.05 ごま油 0.6 白いりごま 0.8 小 715 kcal ／ 2.7 g　中 839 kcal ／ 3.2 g	**21** ごはん 牛乳 いかフライらっきょうタルタルソース ●スタミナなっとう じゃがじる ◎いかフライ らっきょうタルタルソース いかフライ 40 揚げ油 らっきょう漬け 5 ノンエッグマヨネーズ 5 本みりん 1.5 こしょう 0.01 ◎スタミナ納豆 ごま油 0.3 おろしにんにく 0.15 だいこん 10 長ねぎ 5 葉ねぎ 3 さとう 0.2 しょうゆ 0.85 タバスコ 0.08 ひきわり納豆 25 鶏そぼろ 18 ◎じゃが汁 煮干しだしパック 2.5 ごぼう 6 ぶなしめじ 7 にんじん 10 ★だいこん 20 豚肉 10 ★さといも 15 ★絹ごし豆腐 15 大豆ペースト 8 ★みそ 6.8 ★長ねぎ 7 小 669 kcal ／ 2.0 g　中 845 kcal ／ 2.5 g	**22** わかめごはん 牛乳 ほしがたハンバーグ ●しゃきしゃきサラダ ABCスープ おこめのタルト ◎わかめごはん ★学校給食米 70 わかめごはんの素 1.3 ◎星型ハンバーグ 星型ハンバーグ 40 しょうゆ 1.4 さとう 0.6 本みりん 1 水 5 寒天 0.2 ◎しゃきしゃきサラダ きゅうり 12 にんじん 6 じゃがいも 32 塩/酢 0.15/1 しょうゆ/ごま油 1.5/1 こしょう 0.01 ◎ABCスープ ウインナー 8 おろしにんにく 0.2 チキンスープ 10 にんじん 10 たまねぎ 25 ★だいこん 15 キャベツ 20 コンソメ 0.8 しょうゆ 1 塩こうじ 1.9 塩 0.05 こしょう 0.02 マカロニ 5 ◎お米のタルト お米のタルト 35 小 689 kcal ／ 2.4 g　中 849 kcal ／ 3.2 g	**23** さつまいもごはん 牛乳 ふっカツ まこもたけてんぷら ●のり酢あえ なめこ汁 ◎さつまいもごはん ★学校給食米 63 酒 2 塩 0.4 さつまいも 16 白いりごま 2 ◎麩カツ(ふっかつ) 麩カツ 40 揚げ油 ◎まこもたけ天ぷら まこもたけ 20 天ぷらミックス粉 9 しょうゆ 2.4 塩 0.2 揚げ油 さとう 1.8 本みりん 1.8 水 3 寒天 0.1 ◎のり酢あえ こまつな 18 もやし 20 にんじん 5 ツナ缶 10 さとう 0.3 しょうゆ/酢 2.2/1.5 きざみのり 0.5 白ごま 6.8 ◎なめこ汁 煮干しだしパック 2.5 ★だいこん 20 にんじん 10 油揚げ 6 ★絹ごし豆腐 30 なめこ 15 大豆ペースト 8 ★みそ 6.8 ★長ねぎ 7 小 593 kcal ／ 2.1 g　中 798 kcal ／ 2.8 g
		中条小・胎内小・きのと小・築地小なし	**食育の日こんだて「鳥取県」**	**中条中希望こんだて**	**中条中なし**
26 こんさいツナそぼろどん 牛乳 （ごはん、●こんさいツナそぼろどんのぐ） ガーリックポテト すがたをかえるだいずみそしる ◎根菜ツナそぼろ丼の具 油 0.5 ごぼう 10 にんじん 10 ひきわり大豆 15 れんこん 10 ツナ缶 25 ツナ水煮 15 えだまめむき実 10 おろししょうが 0.3 酒 1.5 さとう 1.8 しょうゆ 3.7 塩 0.05 白いりごま 2 寒天 0.4 ◎ガーリックポテト じゃがいも 57 油 0.8 おろしにんにく 0.2 塩 0.15 こしょう 0.02 乾燥パセリ 0.05 ◎姿を変える大豆みそ汁 煮干しだしパック 2.5 にんじん 10 だいずもやし 10 打ち豆 2.5 高野豆腐 2.5 油揚げ 3 ★絹ごし豆腐 15 厚揚げ 15 ★みそ 6.8 塩 0.05 ★長ねぎ 7 小 662 kcal ／ 2.0 g　中 821 kcal ／ 2.5 g	**27** ごはん 牛乳 たまごやき ●アーモンドぴたし にくじゃが のりふりかけ ◎たまご焼き たまご焼き 50 ◎アーモンドおひたし もやし 28 こまつな 15 コーン缶 6 しょうゆ 2.4 本みりん 0.5 かつお節 0.5 アーモンド 5 ◎肉じゃが 油 0.5 おろししょうが 0.2 ★豚肉 18 にんじん 12 たまねぎ 35 じゃがいも 50 厚揚げ 20 しらたき 15 酒 1 和風だしの素 0.6 さとう 1 本みりん 1.5 しょうゆ 6.5 塩 0.15 ◎のりふりかけ のりふりかけ 2 小 612 kcal ／ 2.2 g　中 756 kcal ／ 2.5 g	**28** ごはん 牛乳 やさいいりにくしゅうまい ●チョレギサラダ まこもいり米粉ごもくどうふ ◎野菜入り肉しゅうまい 野菜入り肉しゅうまい 36 ◎チョレギサラダ キャベツ 32 こまつな 12 わかめ 5 きざみのり 0.6 おろしにんにく 0.12 しょうゆ 1.7 本みりん 1 塩 0.13 さとう 0.3 酢 0.8 ごま油 1 白いりごま 1.4 ◎まこも入り米粉五目豆腐 油 0.8 おろししょうが 0.5 おろしにんにく 0.3 たまねぎ 20 にんじん 10 なると 10 ★まこもたけ 7 ★きくらげ（生） 5 鶏豚がらスープ 10 ★絹ごし豆腐 85 中華スープの素 0.6 さとう/しょうゆ 1/4.5 オイスターソース 2.3 塩 0.05 ★米粉 3.5 ★長ねぎ 10 ごま油 0.3 小 600 kcal ／ 2.3 g　中 781 kcal ／ 2.8 g	**29** 米粉まるパン 牛乳 えびカツ ●ハニーサラダ ミネストローネ ◎えびカツ えびカツ 40 揚げ油 中濃ソース 4 ◎ハニーサラダ キャベツ 30 きゅうり 10 赤ピーマン 5 コーン缶 8 油 0.8 酢 1 塩 0.25 こしょう 0.01 はちみつ 2.4 ◎ミネストローネ 油 0.5 おろしにんにく 0.25 ベーコン 5 たまねぎ 30 セロリー 3 にんじん 10 大豆水煮 15 チキンスープ 10 トマト缶 18 あさり 10 じゃがいも 20 ケチャップ 4.8 中濃ソース 0.8 コンソメ 1 しょうゆ 1 塩 0.05 こしょう 0.02 小 593 kcal ／ 2.8 g　中 773 kcal ／ 4.0 g	**30** 米粉のパンプキンドリア 牛乳 （パプリカライス） ●ひじきとまめのサラダ ハロウィンデザート ◎パプリカライス ★学校給食米 75 パプリカ粉 0.3 コンソメ 0.5 シチュールウ 4.2 塩 0.25 こしょう 0.02 ★米粉 1.5 ◎パンプキンドリアソース 油 1 豚肉 15 たまねぎ 60 にんじん 15 ソテーオニオン 10 冷おろしにんにく 0.2 かぼちゃ 30 冷ぶなしめじ 8 コンソメ 1 牛乳 30 脱脂粉乳 1.4 ベシャメルソース 7 ◎ひじきと豆のサラダ 冷ブロッコリー 18 にんじん 6 青大豆水煮 10 ツナ缶 10 ホールコーン缶 6 干しひじき 0.95 酢 1.5 油 0.8 しょうゆ 1 さとう 0.5 塩 0.15 こしょう 0.02 小 675 kcal ／ 1.8 g　中 839 kcal ／ 2.6 g
		黒川中なし	**乙中2年なし**	**乙中2年なし**	**乙中2年なし**	**ハロウィンこんだて**

※都合により献立内容を変更することがあります。地場産物の食材には、★をつけてあります。

※●印のついた食缶を使用するものには、料理名に●をつけてあります。