



10月こんだて表



令和8年10月号
日野町教育委員会
小学校

日曜日	スプーン	献立名	体をつくるたべもの	ねつや力になるたべもの	体のちようしをととのえるたべもの
1木		ごはん・ぎゅうにゅう とりにくのすきやき れんこんのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく・やきどうふ	こめ ふ・さとう ノンエッグマヨネーズ・ごま	たまねぎ・はくさい・しろねぎ・ごぼう・あかこんにやく れんこん・きゅうり・にんじん
2金		ごはん・ぎゅうにゅう さわらたつたあげ きゅうりのすのもの すましじる	ぎゅうにゅう さわら かまぼこ・わかめ どうふ・とりにく	こめ でんぶん・あぶら さとう・ごま	しょうが きゅうり たまねぎ・にんじん・ねぎ
5月		むぎごはん・ぎゅうにゅう ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・たまご とりにく・わかめ	こめ・おおむぎ あぶら・さとう	もやし・こまつな・にんにく たまねぎ・にんじん・しめじ・とうもろこし
6火		ごはん・ぎゅうにゅう サバのしおやき きんぴらごぼう はくさいのみそじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ どうふ・あぶらあげ・みそ	こめ さとう・あぶら・ごま	有機農業の日 ごぼう・にんじん・さやいんげん はくさい・たまねぎ・ねぎ
7水		ごはん・ぎゅうにゅう イカメンチカツ キャベツのツナあえ せんべいじる りんご	ぎゅうにゅう イカメンチカツ ツナ とりにく	こめ あぶら ドレッシング なんぶせんべい	国スポ・障スポ開催県「青森県」 キャベツ・きゅうり にんじん・ごぼう・こんにやく・しめじ・ねぎ りんご
8木		ソフトめん・ぎゅうにゅう とりうどんじる おにまん ゆでえだまめ	ぎゅうにゅう とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	ソフトめん さとう さつまいも・ホットケーキミックス・あぶら	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しいたけ えだまめ
9金		むぎごはん・ぎゅうにゅう まぐろのケチャップがらめ ほうれんそうのちゅうかあえ かきたまコンスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう まぐろ たまご・とうふ	こめ・おおむぎ あぶら・さとう ドレッシング でんぶん ゼリー	目の愛護デー ほうれんそう・にんじん・もやし たまねぎ・とうもろこし・ねぎ
13火		めんたいごまヨトースト ぎゅうにゅう コールスローサラダ コンソメスープ	めんたいご・チーズ・のり ぎゅうにゅう とりにく	パン・ノンエッグマヨネーズ ドレッシング あぶら	キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし たまねぎ・にんじん・だいこん・しめじ
14水		むぎごはん・ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソース もやしのいそべあえ さつまいものみそじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ のり どうふ・あぶらあげ・みそ	こめ・おおむぎ さとう・でんぶん さつまいも	しめじ・えのきたけ・たまねぎ こまつな・もやし にんじん・ねぎ
15木		ごはん・ぎゅうにゅう ひのなコロケ カリカリあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ・みそ	こめ コロケ・あぶら	ひのなちゃんの日 キャベツ・つぼつけ ごぼう・こんにやく・にんじん・だいこん・ねぎ
16金		ピタパン・ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナやき やさいスープ スティックチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とりにく チーズ	ピタパン さとう・あぶら じゃがいも	にんにく・しょうが・りんご・キャベツ・たまねぎ にんじん・とうもろこし
19月		あきのたきごみごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご さやいんげんのごまあえ じゃがいものみそじる	とりにく・あぶらあげ ぎゅうにゅう たまごやき どうふ・みそ	こめ ごま じゃがいも	にんじん・ごぼう・えだまめ・しいたけ もやし・さやいんげん たまねぎ・ねぎ
20火		ミニコッパン・にゅうさんきんいんりょう やきそば フルーツポンチ	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく	パン やきそばめん・あぶら ゼリー	桜谷小学校リクエスト給食 キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん パインアップル・みかん・おうとう
21水		ごはん・ぎゅうにゅう しろみさかなのこうみソース ごぼうサラダ あつあげのみそじる	ぎゅうにゅう タラ あつあげ・みそ	こめ あぶら・でんぶん・さとう ドレッシング	しろねぎ・しょうが・にんにく ごぼう・こまつな・にんじん たまねぎ・だいこん・ねぎ
22木		ソフトめん・ぎゅうにゅう ミートソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいす	ソフトめん あぶら・ルウ・レンズまめ ドレッシング	にんにく・たまねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・あかピーマン
23金		むぎごはん・ぎゅうにゅう サケのみそマヨやき ひじきのいために けんちんじる	ぎゅうにゅう サケ・みそ ひじき・だいす・さつまあげ どうふ・あぶらあげ	こめ・おおむぎ ノンエッグマヨネーズ・さとう あぶら さといも	あかこんにやく・さやいんげん にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ
26月		むぎごはん・ぎゅうにゅう エビいりカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・えび ツナ・かいそうミックス	こめ・おおむぎ あぶら・じゃがいも・ルウ	図書コラボ給食「ノラネコくんだんカレーライス」 たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・トマト きゅうり・キャベツ
27火		ごはん・ぎゅうにゅう すぶた はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ でんぶん・あぶら・さとう はるさめ	たけのこ・ピーマン・しいたけ・にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ・しめじ・チンゲンサイ
28水		まぜてーなごはん・ぎゅうにゅう とりじゃが ねぎたまやき もやしのわふうあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまごやき	こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう ドレッシング	ひのな（は） にんじん・たまねぎ・こんにやく・さやいんげん もやし・きゅうり
29木		ごはん・ぎゅうにゅう やししゃも はくさいのこんぶあえ あつあげとだいこんのみそに	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ ぶたにく・あつあげ・みそ	こめ さとう・あぶら	はくさい・みすな しょうが・だいこん・にんじん・こんにやく
30金		むぎごはん・ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ・おおむぎ あぶら・さとう・ごま・でんぶん ドレッシング	にんにく もやし・こまつな たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・とうもろこし

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
●スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるようお願いです。

