



10がつのこんだてひょう



令和8年10月 上西郷小学校

に ち	よう び	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい		しょくひん			ねつ りょう	たんぱく しつ
			しゅ しょく	おかず	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
					からだをつくる(ちやにくになる)	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		
1	もく	○	むぎ ごはん	ぶたにくとじゃがいものあまからに きゅうりとわかめのすのもの いりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ いりこ	にんじん たまねぎ いとこんにやく えだまめ しょうが にんにく ★きゅうり ★もやし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	578	20.6
2	きん	○	たかな ごはん	タイピーエン ししゃもいそのかフライ くまもとけんの きょうどりようり	ぎゅうにゅう たまごそぼろ ししゃもフライ ぶたにく えび いか かまぼこ うずらのたまご	たかなのつけもの にんじん たまねぎ たけのこ きぬさや ★キャベツ きくらげ	こめ むぎ あぶら ごま はるさめ ゼラチン	611	23.3
5	げつ	○	むぎ ごはん	マーボーどうふ パンサンスー いりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ どうふ あかみそ ハム たまご いりこ	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ★きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん マロニー	636	26.5
6	か	○	むぎ ごはん	さばのホイルやき きりぼしだいこんのいために あいしょうじ	ぎゅうにゅう さばのホイルやき とりにく ベーコン どうふ とうにゅう ★みそ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ たまねぎ ★かぼちゃ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう	687	29.0
7	すい	○	しょくパン	ハンバーグケチャップソース コンソメスープ スパゲティースアラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン しろいんげんまめ ハム	★キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ ★きゅうり コーン	パン あぶら でんぶん じゃがいも さとう スパゲティ マヨネーズ	616	25.0
8	もく	○	ハヤシ ライス	フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース バイナッブル みかん もも なし	こめ むぎ あぶら しらたまもち	636	19.7
9	きん	○	ちゅうか どん	かいそうサラダ かたおかさんのごくわせみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ うずらのたまご てんぷら なんと かいそうミックス	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン しいたけ ★きゅうり ★みかん	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	605	21.1
12	げつ		スポーツの日						
13	か	○	ゆかり ごはん	ごもくうどん やさいのツナあえ れいとうムース	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ほうれんそう きゅうり もやし あかしそ	こめ むぎ あぶら うどん ゼラチン さとう ムース	606	20.8
14	すい	○	ワンローフ パン	さつまいものシチュー キャベツとハムのサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ ハム どうにゅう	にんじん たまねぎ ★こまつな マッシュルーム コーン キャベツ ★きゅうり りんご	パン あぶら さとう ★さつまいも こむぎこ パター	580	22.4
15	もく	○	むぎ ごはん	じゃがいもとだいずのカレーに ブロッコリーとツナのサラダ いりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ★だいず ツナ いりこ	にんじん たまねぎ いとこんにやく いんげん しょうが ブロッコリー コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	581	23.1
16	きん	○	むぎ ごはん	ホキのてんたまあげ(あおさいり) わかめのみそしる きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう ホキのてんたまあげ どうふ わかめ あぶらあげ ★みそ ぶたにく	たまねぎ えのきたけ にんじん ★ごぼう こんにやく えだまめ	こめ むぎ あぶら ★じゃがいも さとう ごま	630	24.0
19	げつ	○	むぎ ごはん	なすのしせんいため はるさめのちゅうかあえ きくらげのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ たまご あかみそ	にんじん たまねぎ ★なす にんにく しょうが ★きゅうり ★キャベツ きくらげのつくだに	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう はるさめ ごま	608	20.1
20	か	○	むぎ ごはん	いわしのおかかに さつまじる ほうれんそうのかおりあえ	ぎゅうにゅう いわしのおかかに とりにく あつあげ ★みそ のり	にんじん ★ごぼう ★だいこん こんにやく ほうれんそう ★もやし のり	こめ むぎ ★さつまいも さとう ごま	616	24.6
21	すい	○	しょく パン	りんごジャム とりにくとやさいののにこみ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ハム たまごそぼろ こんぶ	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく キャベツ きゅうり	パン りんごジャム あぶら じゃがいも さとう	577	23.2
22	もく	○	むぎ ごはん	あきやさいのにも	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かんてん ちくわ いりこ	にんじん ごぼう れんこん しめじ こんにやく いんげん きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら さといも さとう	577	20.1
23	きん	○	むぎ ごはん	さばのてりやき かぼちゃサラダ つくねのおすいもの	ぎゅうにゅう さば チーズ わかめ どうふ ミニつくね	しょうが ★かぼちゃ にんじん ★きゅうり たまねぎ なめこ ほうれんそう	こめ むぎ さとう マヨネーズ	644	27.1
26	げつ	○	むぎ ごはん	おやこに のりしおビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず ひよこまめ こうやどうふ あおのり	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	646	25.2
27	か	○	さつまいも ごはん	ブロッコリーとれんこんのごまマヨサラダ みそワンドンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ ★みそ	ブロッコリー れんこん たまねぎ にんじん ★もやし ★キャベツ きくらげ	こめ ★さつまいも じゃがいも ワンタン ごま マヨネーズ	580	18.7
28	すい	○	こくとう コッペパン	スパゲティークリームソース ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ ツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン あぶら パター スパゲティ ゼラチン こむぎこ さとう	583	27.2
29	もく	○	むぎ ごはん	にくだんごのあまずあんかけ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう にくだんご うずらのたまご ベーコン	にんじん たまねぎ にら たけのこ しょうが にんにく きくらげ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら じゃがいも はるさめ さとう	588	20.6
30	きん	○	むぎ ごはん	まぐろカツ すましじる じゃがじゃこ	ぎゅうにゅう まぐろカツ どうふ わかめ しらすぼし	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう パセリ	こめ むぎ あぶら じゃがいも アーモンド	606	23.4
31	ど	○	むぎ ごはん	ハロウィンカレー てづくりアップルパイ ふれあい まつり☆	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	★かぼちゃ にんじん ★たまねぎ れんこん ブロッコリー にんにく しょうが りんご	こめ むぎ あぶら ★じゃがいも パイシート さとう	630	18.0

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」から納品してもらっています。

※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。



9日は、福津市本木の片岡さんが育てた極早生みかんをだす予定です。お楽しみに♪

