

令和8年度

10月学校給食献立予定表



箱根町立仙石原小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標		しゅん あじ 旬を味わおう				
日	曜日	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー kcal たんぱくしゅつ g しじつ g えんぶん g
			からだをつくる (あかのなかま)	ねつやちからになる (きいろのなかま)	からだのちょうしを ととのえる (みどりのなかま)	
1	木	ぜんりゅうパン ぎゅうにゅう ハムとやさいのソテー ポークシチュー	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	ぜんりゅうパン あぶら じゃがいも こむぎこ パター	にんじん キャベツ もやし とうもろこし にんにく しめじ たまねぎ	654 26.5 25.0 2.4
2	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき ぶたにくとやさいのいためもの もずくのスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく かつおぶし もずく かまぼこ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	にんじん もやし しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ えのき こまつな ながねぎ	678 24.6 25.8 1.8
5	月	とりめし ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ みそ あぶらあげ にぼし	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも	にんじん ごぼう さやいんげん きゅうり もやし しめじ こまつな たまねぎ はねぎ	605 23.4 20.1 2.3
6	火	きのこのクリームスパゲッティ ぎゅうにゅう ホットポテサラ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ エリンギ しいたけ キャベツ とうもろこし グリンピース	624 24.9 22.2 2.0
7	水	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ ちくぜんに すましじる	ぎゅうにゅう きびなご とりにく ちくわ かつおぶし かまぼこ とうふ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら おふ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん だいこん こまつな	572 26.4 14.7 1.9
8	木	きなこトースト ぎゅうにゅう カラフルソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう きなこ ウィナー ベーコン チーズ	しょくパン さとう パター あぶら マカロニ じゃがいも	にんじん キャベツ えだまめ たまねぎ とうもろこし セロリー にんにく	575 22.0 23.3 2.6
9	金	ビビンバ ぎゅうにゅう とうもろこしスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま ブルーベリーゼリー	にんじん にんにく ながねぎ もやし こまつな とうもろこし ほうれんそう	657 28.3 18.8 1.7
13	火	<はこねランチ> やきうどん ぎゅうにゅう さつまいものむしぼん もやしとわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし わかめ	うどん あぶら さとう さつまいも ホットケーキミックス ごま	にんじん たまねぎ ながねぎ にら もやし えのき とうもろこし	599 22.9 17.9 2.0
14	水					
15	木	カレーチーズトースト ぎゅうにゅう チキンポトフ シューアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこめめ チーズ	しょくパン あぶら じゃがいも シューアイス	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ しめじ	674 31.0 22.0 2.9
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ベースハンバーグ もやしのおかかあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし だいちミート みそ あぶらあげ にぼし	こめ むぎ パンこ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ だいこん しめじ こまつな	637 27.1 20.1 2.4

日	曜日	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ えんぶん g
			からだをつくる (あかのなかま)	ねつやちからになる (きいろのなかま)	からだのちょうしを ととのえる (みどりのなかま)	
19	月	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに ツナとひじきのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ ツナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら しらたき さとう	にんじん はくさい ながねぎ えだまめ とうもろこし	638 24.7 22.0 1.6
20	火	タンメン ぎゅうにゅう だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが はねぎ とうもろこし	606 22.0 18.5 1.9
21	水	こぎつねごはん ぎゅうにゅう ピリからこんにやく とんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ こんにやく ごまあぶら さとう さといも	にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ さいいんげん	577 24.0 18.7 2.4
22	木	こめこパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいた	こめこパン あぶら	にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ しめじ とうもろこし こまつな	588 32.2 22.9 2.6
23	金	<はこねランチ> くりごはん ぎゅうにゅう とりにくのしょうがやき いそかあえ こうやどうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく のり たまご こうやどうふ わかめ かつおぶし	こめ むぎ くり でんぶん	しょうが にんじん こまつな もやし えのき ながねぎ	595 26.6 18.7 2.1
26	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーふうみやき わかめとだいたのナムル じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば わかめ だいた にぼし みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな はねぎ	653 24.7 23.9 2.3
27	火	しっぽううどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく にぼし あぶらあげ ちくわ あおのり ヨーグルト	うどん あぶら さといも こむぎこ	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ ほうれんそう ごぼう	623 29.3 18.6 3.0
28	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかに みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう こんにやく じゃがいも	にんじん はくさい しいたけ しょうが ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	610 23.7 17.6 2.0
29	木	あげパン ぎゅうにゅう ほうれんそうとベーコンのソテー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コッペパン あぶら バター ワンタンのかわ	ほうれんそう にんじん しめじ とうもろこし にんにく しょうが もやし キャベツ ながねぎ	571 24.9 25.7 2.3
30	金	チキンピラフ のむヨーグルト タンドリーチキン パンプキンシチュー	のむヨーグルト とりにく ベーコン ヨーグルト	こめ むぎ バター あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが かぼちゃ ほうれんそう	671 25.6 20.4 2.0



旬の味覚を楽しみながら体調管理を！

朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は、「バランスの良い食事」です。今が旬のさんまやくり、さつまいも、りんご、なしなどの「秋の味覚」をたっぷりと味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけましょう。

