



令和8年 10月 予定献立表

宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 おもに血や肉になる	黄の仲間 おもに熱や力のもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
1 木	ごはん	○	えびのチリソース パンサンスー なめこそスープ	牛乳 えび ロースハム たまご かまぼこ	こめ でんぷん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にら たまねぎ きゅうり もやし にんじん たけのこ えのきたけ しめじ なめこ	646 29.1	805 35.8
2 金	ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き ピーナッツ和え なすの味噌汁	牛乳 しろさけ みそ かまぼこ とうふ みそ	こめ あぶら さとう ピーナッツ ピーナッツバター	しょうが にんじん だいこん キャベツ もやし コーン ながねぎ こまつな はくさい なす たまねぎ しめじ ねぎ	591 29.6	727 36.6
5 月	ごはん	○	鶏肉のオレンジ煮 海藻サラダ きのこシチュー	牛乳 とりにく わかめ くきわかめ いとかなてん とさかのり ロースハム	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	みかんジュース きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しいたけ えだまめ おうじそ	669 26.2	833 32.1
6 火	ごはん	○	ペンネグラタン ブロッコリーサラダ ふわふわ卵スープ	牛乳 えび とりにく チーズ ベーコン たまご	こめ マカロニ あぶら バター こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	642 23.9	
7 水	ごはん	○	チキン南蛮 タルタルソース しめじごまあえ 豆腐と白菜のみそ汁	牛乳 とりにく たまご はなかつお とうふ わかめ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	レモン たまねぎ パセリ しめじ キャベツ にんじん ほうれんそう はくさい えのきたけ ねぎ	661 29.5	
8 木	あんかけ肉うどん	○	里芋揚げ煮 大根サラダ	牛乳 きゅうにく かまぼこ シーチキン	うどん あぶら さとう でんぷん さといも みずあめ ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが だいこん きゅうり コーン	592 19.9	714 23.5
9 金	麦ごはん ハヤシライス	○	さつま芋サラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 きゅうにく	こめ むぎ あぶら なまクリーム さつまいも ごま アーモンド さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト キャベツ きゅうり ブルーベリー ぶどうジュース	709 19.2	891 22.7
13 火	ごはん	○	八宝菜 パンパンジーサラダ 大学芋	牛乳 ぶたにく たまご とりにく	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも ごま	たけのこ にんじん ほししいたけ はくさい たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし コーン	656 22.1	822 26.6
14 水	焼きとり丼	○	五色なます かきたま汁	牛乳 とりにく たまご わかめ とうふ かまぼこ	こめ あぶら さとう みずあめ でんぷん	ながねぎ ピーマン だいこん にんじん きゅうり こまつな	622 25.7	780 31.7
15 木	ごはん	○	手作り肉団子 干し大根のサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン わかめ	こめ あぶら パンこ でんぷん さとう ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ きゅうり しめじ こまつな にんじん きりぼしだいこん えのきたけ たけのこ チンゲンサイ	628 22.8	782 27.9
16 金	ごはん	○	大豆入り松風焼き いそかあえ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 とりにく だいず たまご みそ のり とうふ わかめ	こめ パンこ ごま さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが こまつな にんじん キャベツ えのきたけ しめじ ねぎ	601 27.8	742 33.9
19 月	ごはん	○	鯖の塩麹焼き 酢みそあえ 芋炊き『市内統一メニュー』	牛乳 さば かまぼこ みそ とりにく あつあげ	こめ ごま さとう さといも あぶら	にんじん キャベツ きゅうり ほししいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	672 27.3	
20 火	七穀ごはん ポークカレー	○	ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず あおだいず いんげんまめ ヨーグルト	こめ ろっこくまい じゃがいも あぶら なまクリーム さとう	にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり パイン おうとう みかん バナナ コーン	732 22.0	926 26.9
21 水	『市内統一献立』 【水産の日】 ごはん	○	鯛のごまみそかけ キャベツときゅうりの酢の物 のつぺい汁	牛乳 たい みそ とりにく とうふ あつあげ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま はるさめ さといも	キャベツ きゅうり ゆず ごぼう にんじん ながねぎ こんにゃく	673 30.6	832 36.3
22 木	ひじきごはん	○	干草焼き ゆず酢あえ キャベツのみそ汁	牛乳 とりにく ひじき かまぼこ あぶらあげ とうふ たまご わかめ みそ	こめ あぶら さとう	にんじん こんにゃく さやいんげん ゆず たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう ねぎ えだまめ もやし キャベツ えのきたけ	604 29.7	754 36.3
23 金	ごはん	○	里芋グラタン ごまじょうゆあえ かぶのスープ みかん『市内統一メニュー』	牛乳 とりにく みそ チーズ シーチキン ベーコン	こめ さといも あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ コーン パセリ きゅうり キャベツ だいこん にんじん かぶ レタス みかん	644 19.0	
26 月	ごはん	○	焼き餃子 きくらげともやしのサラダ 麻婆豆腐	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	もやし にんじん きくらげ きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ にら しょうが にんにく	687 32.9	
27 火	秋のピラフ	○	豚肉のカリン揚げ ほうれん草とえのきサラダ 野菜スープ	牛乳 シーチキン ぶたにく ベーコン	こめ むぎ くり バター でんぷん あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ さやいんげん しょうが ほうれんそう キャベツ えのきたけ コーン もやし レタス パセリ	662 25.5	841 31.9
28 水	ごはん	○	鶏肉マーマレード焼き キャベツとりんごのサラダ ポークビーンズ	牛乳 とりにく ベーコン ヨーグルト チーズ ひよこまめ ぶたにく	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう なまクリーム	マーマレード にんにく キャベツ コーン りんご たまねぎ にんじん セロリ トマト	689 28.1	869 35.6
29 木	ごはん	○	竹輪のもみじ揚げ れんごんのきんぴら 豚汁	牛乳 ちくわ きゅうにく ぶたにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	にんじん れんごん こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	651 26.7	791 31.2
30 金	【ハロウィン献立】 きのこクリーム パスタ	○	カラフルサラダ パンプキンケーキ	牛乳 とりにく ベーコン たまご チーズ	スパゲッティ あぶら なまクリーム さとう こむぎこ バター アーモンド	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しいたけ コーン えのきたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり ピーマン えだまめ レモン かぼちゃ	599 23.6	746 28.6



今月の地元食材

えのきたけ さつまいも さといも
みかん きくらげ