１０月の給食予定献立表　令和８年熊野町

日	曜	一小	二小	三小	四小	熊中	東中	献立名	力や体温になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品
1	木	○	○	○	○	○	○	ご飯　チリコンカン 切り干し大根と厚揚げの煮物　牛乳	米　砂糖 じゃがいも	牛肉　厚揚げ 牛乳	ひよこ豆　トマト 玉ねぎ　大根 にんじん
2	金	○	○	○	○	×	○	ご飯　ハンバーグ かきたま汁　牛乳	米　砂糖 片栗粉	豚肉　卵 牛乳	しめじ　えのき 玉ねぎ　青ねぎ にんじん ほうれん草
5	月	○	○	○	○	○	○	ご飯　クリームシチュー りっちゃんサラダ　牛乳	米　マカロニ じゃがいも 砂糖　油	鶏肉　ハム かつお節 こんぶ　牛乳	玉ねぎ　にんじん コーン　キャベツ きゅうり
6	火	○	○	○	○	○	○	ご飯　鶏のからあげ　レモン和え じゃがいものみそ汁　牛乳	米　油 じゃがいも 砂糖	鶏肉　油揚げ わかめ　牛乳	キャベツ 玉ねぎ　青ねぎ にんじん　レモン
7	水	○	○	○	○	○	○	ご飯　まごわやさしいうま煮 もやしのナムル　牛乳	米　ごま じゃがいも ごま油　砂糖	豚肉　大豆 さつま揚げ 牛乳	にんじん　しいたけ こんにゃく　もやし ごぼう　チンゲン菜 きくらげ
8	木	○	○	○	○	○	○	カレーライス 大根とのりのサラダ　牛乳	米　ごま じゃがいも 油　砂糖	豚肉　のり かつお節 牛乳	玉ねぎ　大根 にんじん　コーン かいわれ
9	金	○	○	○	○	○	○	ご飯　アジフライ　粉ふきいも ちゃんぽんスープ　牛乳	米　ごま油 じゃがいも	アジ　豚肉 牛乳	キャベツ　白菜 にんじん　玉ねぎ 青ねぎ
12	月	×	×	×	×	×	×				
13	火	○	○	○	○	○	○	ご飯　のり塩チキンカツ キャベツの和え物　春雨スープ 牛乳	米　春雨 油　ごま油	鶏肉　わかめ 牛乳	キャベツ　白菜 チンゲン菜 にんじん　コーン きくらげ
14	水	○	○	○	○	○	○	★６年生が考えた献立★ タコライス　ほうれん草のお浸し 牛乳	米　砂糖	豚肉　鶏肉 大豆　チーズ かつお節　牛乳	トマト　玉ねぎ キャベツ　白菜 ほうれん草 にんじん
15	木	○	○	○	○	○	○	スタミナ丼　熱く燃えろ！Cスープ 牛乳	米　油 じゃがいも	豚肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ　にんじん ニラ　パプリカ キャベツ　しめじ えのき　トマト
16	金	○	×	○	○	○	○	ご飯　噛みってる！！GoGo炒め 団子汁　牛乳	米　団子 ごま油　砂糖	豚肉　豆腐 牛乳	ごぼう　れんこん こんにゃく　大根 もやし　いんげん にんじん　白菜 キャベツ　青ねぎ
19	月	○	○	○	○	○	○	ご飯　トントンレモン 高野豆腐の鳴門煮　いりこ　牛乳	米　砂糖 油　片栗粉	豚肉　わかめ 高野豆腐 いりこ　牛乳	玉ねぎ　しいたけ にんじん　青ねぎ レモン
20	火	○	○	○	○	○	○	ご飯　カレー豆腐 しそひじき和え　牛乳	米　砂糖	豚肉　豆腐 ひじき　牛乳	玉ねぎ　にんじん 青ねぎ　キャベツ きゅうり
21	水	○	○	○	○	○	○	★６年生が考えた献立★ 黒豆ご飯　筑前煮　揚げちくわ しらすいりゆかりキャベツ　牛乳	米　砂糖 油	黒豆　鶏肉 ちくわ　しらす 牛乳	大根　れんこん ごぼう　しいたけ こんにゃく にんじん　いんげん
22	木	○	○	○	○	○	○	ご飯　オムレツ ABCスープ　牛乳	米　マカロニ じゃがいも 砂糖	卵　ウインナー 牛乳	玉ねぎ　ピーマン トマト　キャベツ にんじん
23	金	○	×	○	○	○	○	そぼろ丼　ひろしまっ子汁　牛乳	米　砂糖 油　じゃがいも	鶏肉　卵 豆腐　しらす 牛乳	えだまめ　玉ねぎ 青ねぎ　にんじん
26	月	○	○	○	○	×	○	ご飯　チキンポトフ ほうれん草のごま和え　牛乳	米　ごま じゃがいも 砂糖	鶏肉　牛乳	ブロッコリー 玉ねぎ　キャベツ にんじん　もやし ほうれん草
27	火	○	○	○	○	○	○	★おいしい！ひろしま給食献立★ ご飯　黒鯛のねぎしょうゆからあげ ゆで野菜　熊野っ子元気もりもり汁 牛乳	米　砂糖 ごま油 さつまいも	黒鯛　鶏肉 わかめ 黒豆　牛乳	キャベツ　玉ねぎ 大根　青ねぎ ブロッコリー アスパラガス
28	水	○	○	○	○	○	○	ご飯　親子煮 れんこんきんぴら　牛乳	米　ごま 砂糖　ごま油	鶏肉　卵 牛乳	玉ねぎ　にんじん 青ねぎ　れんこん
29	木	○	○	○	○	○	○	★６年生が考えた献立★ わかめご飯 豚肉とキャベツの炒め物 けんちんみそ汁　牛乳	米　里芋 砂糖　油	豚肉　豆腐 牛乳	キャベツ　玉ねぎ ピーマン　白菜 大根　にんじん ごぼう　青ねぎ
30	金	○	○	○	○	○	○	ご飯　鶏肉の甘酢あん 野菜のスープ　牛乳	米　油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 ベーコン 牛乳	キャベツ　玉ねぎ にんじん いんげん

	日	1	2	5	6	7	8	9	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30	平均
小学校	熱量(kcal)	666	627	644	632	604	666	611	604	607	626	689	667	663	628	649	659	576	668	617	631	618	636
	蛋白(g)	22.3	23.1	23	30.5	22.4	19.2	20.6	20.1	25.9	24.3	21.2	21.9	22.2	23.2	19.3	27.8	25.1	26.6	22.3	26.6	26.9	23.5
	塩分(g)	1.9	1.9	2.3	1.2	1.2	3.3	2	1.9	2.2	2.1	1.7	1.9	2.1	2.4	4.3	1.9	2.3	1.7	1.8	1.8	1.8	2.1
中学校	日	1	2	5	6	7	8	9	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30	平均
	熱量(kcal)	779	739	734	718	695	764	674	683	709	722	786	768	766	727	722	753	669	746	708	726	702	728
	蛋白(g)	25.7	27.1	25.8	34.1	25.6	21.8	23.1	21.4	30.1	27.7	23.6	24.8	25.2	26.8	20.9	31.2	29.1	29.2	25.1	30	30.4	26.6
	塩分(g)	1.9	2.1	2.3	1.2	1.3	3.5	2	1.9	2.2	2.2	1.7	2	2.2	2.8	4.3	1.9	2.4	1.7	1.8	1.8	1.8	2.1

※ １０月の給食費の引き落としは１１月２日(月）です。献立食材等は都合により変更することがあります。