

令和8年度 10月 献立表 小学生

小学生平均	
エネルギー：	625 kcal
たんぱく質：	26.1 g
脂質：	20.7 g
カルシウム：	331 mg
食塩：	2.4 g

* 今月の厚沢部町食材 *

お米・じゃがいも
きくらげ・まいたけ
かぼちゃ・キャベツ
だいこん・ねぎ

				木	金
				1 571kcal	2 729kcal
こんだて	ごはん	醤油ラーメン	ひじきごはん	ごはん	チキンカレー
	みそけんちん汁	やみつきキャベツ	じゃがいものみそ汁	中華スープ	(むぎごはん)
	白身フライ	りんご	洋風たまごやき	揚げしゅうまい	白菜サラダ
	和風サラダ		なめたけ和え	チンジャオロース	フルーツミックス
	とりもも、とりむね、とうふ、油あげ、こんぶ、かつお、みそ、白身魚フライ、じゃこ	ぶたにく、なると	とりもも、とりむね、ひじき、油あげ、えだまめ、わかめ、かつお、こんぶ、みそ、たまご、ベーコン	わかめ、とうふ、ポークシュウマイ、ぶたにく	とりもも、とりむね、牛乳、白花生、ハム
あか	こめ、ごま油、こんにく、じゃがいも、油、砂糖、こま	ラーメン、油、ラーメンスープのもと、砂糖、こま油、こま	こめ、しらたき、砂糖、じゃがいも	こめ、ごま油、油、砂糖、片栗粉	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、香辛
き	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、きゅうり	もやし、めんま、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きくらげ、キャベツ、きゅうり、りんご	にんじん、ねぎ、しいたけ、ほうれんそう、はくさい、なめたけ	ねぎ、もやし、たけのこ、ピーマン	たまねぎ、にんじん、ケチャップ、りんご、はくさい、きゅうり、みかん、もも、バナナ
みどり					
こんだて	12	13 694kcal	14 633kcal	15 571kcal	16 663kcal
	 スポーツの日	スパゲティ	わかめごはん	ごはん	中華丼
		クリームソース	油揚げのみそ汁	肉団子汁	(むぎごはん)
		チキンマリネサラダ	ぶりのカレー竜田揚げ	照り焼きチキン	揚げぎょうざ
		ベビーパイン	ほうれん草の磯和え	春雨中華サラダ	バンバンジー
あか		ベーコン、生クリーム、豆乳、みそ、とりもも	わかめ、油揚げ、かつお、こんぶ、みそ、ぶり、のり	つくね、とり、ハム	ぶたにく、いか、ぎょうざ、とり、ハム
き		スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、こま	こめ、ごま、片栗粉、油	こめ、はるさめ、コーン、砂糖、ごま油、ごま	こめ、むぎ、油、塩、ラーメンスープの素、片栗粉、ごま油、さとう、ごまドレッシング、ごま
みどり		たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん、パイン	だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、もやし	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、きゅうり、もやし
こんだて	19 639kcal	20 574kcal	21 562kcal	22 668kcal	23 637kcal
	ごはん	きつねうどん	ごはん	ナン	ビビンバ
	さつま汁	ちくわ磯部天ぷら	キャベツのみそ汁	キーマカレー	(むぎごはん)
	あじフライ	フルーツ	鮭の塩焼き	チキンナゲット	卵スープ
	ひじきの炒め煮	クリーム和え	肉じゃが	コールスローサラダ	大学芋
あか	とりむね、とうふ、みそ、こんぶ、かつお、あじ、ライ、ひじき、だいず、油あげ	とりもも、とりむね、わかめ、油あげ、かつお、こんぶ、ちくわ磯部天ぷら、生クリーム、ヨーグル	油あげ、かつお、こんぶ、みそ、鮭、ぶたにく、えだまめ	ぶたにく、だいず、チキンナゲット、ハム	ぶたにく、たまご、とうふ
き	こめ、さつま芋、こんにやく、油、しらたき、砂糖	うどん、砂糖、油	こめ、油、じゃがいも、砂糖	ナン、油、小麦粉、バーモンドフレイク、コーン、ノンエッグマヨネーズ	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、ごま、マロニー、片栗粉、さつま芋
みどり	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう	まいたけ、ねぎ、もも、みかん、バナナ	キャベツ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ	たまねぎ、にんじん、セロリ、ホールトマト(食塩無)、ケチャップ、キャベツ、きゅうり	ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ
こんだて	26 611kcal	27 646kcal	28 551kcal	29 619kcal	30 745kcal
	ごはん	スパゲティ	たきこみごはん	ごはん	豚ミックス丼
	キャベツの塩豚汁	ミートソース	えのきのみそ汁	石狩汁	(むぎごはん)
	さばの味噌煮	青のりポテト	いわしの生姜煮	鶏のからあげ	わかめスープ
	ブロッコリー	オレンジ	キャベツの	ほうれん草の	かぼちゃ蒸しパン
あか	ぶたにく、こんぶ、かつお、さば、みそ、かつおぶし	ぶたにく、だいず、あおのり	とりもも、とりむね、油あげ、かつお、こんぶ、みそ、いわしの生姜煮	牛乳、さけ、とうふ、こんぶ、かつお、みそ、から揚げ	ぶたにく、生あげ、わかめ
き	こめ、ごま油、砂糖	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、トマト、じゃがいも	こめ、こんにやく、砂糖、じゃがいも、ごま油、ごま	こめ、じゃがいも、ごま、砂糖	こめ、むぎ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油
みどり	キャベツ、だいこん、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ケチャップ、トマト、オレンジ	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、えのき、キャベツ、きゅうり	にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、だいこん、かぼちゃ

★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。★日にちの横の数字は、エネルギー量です。

★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

令和8年度 10月 献立表 中学生

中学生平均
エネルギー：816 kcal
たんぱく質：33.3 g
脂質：25.6 g
カルシウム：374 mg
食塩：3.1 g

* 今月の厚沢部町食材 *

お米・じゃがいも
きくらげ・まいたけ
かぼちゃ・キャベツ
だいこん・ねぎ

	木	金
	1 754kcal ごはん 中華スープ 揚げしゅうまい チンジャオロース	2 969kcal チキンカレー (むぎごはん) 白菜サラダ フルーツミックス
	わかめ、とうふ、ポークシウマイ、ぶたにく	とりもも、とりむね、牛乳、白花豆、ハム
	こめ、ごま油、油、砂糖、片栗粉	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、香辛 餅、プレーク、バーモンドプレーク、砂糖、ごま油
	ねぎ、もやし、たけのこ、ピーマン	たまねぎ、にんじん、ケチャップ、りんご、はくさい、きゅうり、みかん、もも、バナナ
こんだて	5 807kcal ごはん みそけんちん汁 白身魚フライ 和風サラダ	6 690kcal 醤油ラーメン やみつきキャベツ りんご
	7 753kcal ひじきごはん じゃがいものみそ汁 洋風たまごやき なめたけ和え	8 701kcal バターパン ミネストローネ マカロニグラタン イタリアンサラダ
	9 928kcal むぎごはん 麻婆豆腐 揚げ春巻き 三色ナムル	10 928kcal むぎごはん 麻婆豆腐 揚げ春巻き 三色ナムル
	11 928kcal むぎごはん 麻婆豆腐 揚げ春巻き 三色ナムル	12 928kcal むぎごはん 麻婆豆腐 揚げ春巻き 三色ナムル
あか	とりもも、とりむね、とうふ、油あげ、こんぶ、かつお、みそ、白身魚フライ、じゃこ	ぶたにく、なると
き	こめ、ごま油、こんにゃく、じゃがいも、油、砂糖、ごま	ラーメン、油、ラーメンスープのもと、砂糖、ごま油、ごま
みどり	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、きゅうり	もやし、めんま、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きくらげ、キャベツ、きゅうり、りんご
こんだて	12  スポーツの日	13 894kcal スパゲティ クリームソース チキンマリネサラダ ベビーパイン
	14 823kcal わかめごはん 油揚げのみそ汁 ぶりのカレー 竜田揚げ ほうれん草の磯和え	15 710kcal ごはん 肉団子汁 照り焼きチキン 春雨中華サラダ
	16 888kcal 中華丼 (むぎごはん) 揚げぎょうざ バンバンジー	17 888kcal 中華丼 (むぎごはん) 揚げぎょうざ バンバンジー
	18 888kcal 中華丼 (むぎごはん) 揚げぎょうざ バンバンジー	19 888kcal 中華丼 (むぎごはん) 揚げぎょうざ バンバンジー
あか	ベーコン、生クリーム、豆乳、みそ、とりもも	わかめ、油揚げ、かつお、こんぶ、みそ、ぶり、のり
き	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、ごま	こめ、ごま、片栗粉、油
みどり	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん、パイン	だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし
こんだて	19 829kcal ごはん さつま汁 あじフライ ひじきの炒め煮	20 711kcal きつねうどん ちくわ磯辺天ぷら フルーツ クリーム和え
	21 728kcal ごはん キャベツのみそ汁 鮭の塩焼き 肉じゃが	22 948kcal ナン キーマカレー チキンナゲット コールスローサラダ 元気ヨーグルト
	23 850kcal ビビンバ (むぎごはん) 卵スープ 大学芋	24 850kcal ビビンバ (むぎごはん) 卵スープ 大学芋
	25 850kcal ビビンバ (むぎごはん) 卵スープ 大学芋	26 850kcal ビビンバ (むぎごはん) 卵スープ 大学芋
あか	とりもも、とうふ、みそ、こんぶ、かつお、あじフライ、ひじき、だいず、油あげ	とりもも、とりむね、わかめ、油あげ、かつお、こんぶ、ちくわ磯辺天ぷら、生クリーム、ヨーグルト
き	こめ、さつまいも、こんにゃく、油、しらたき、砂糖	うどん、砂糖、油
みどり	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう	まいたけ、ねぎ、もも、みかん、バナナ
こんだて	26 765kcal ごはん キャベツの塩豚汁 さばの味噌煮 ブロッコリー おかか和え	27 834kcal スパゲティ ミートソース 青のりポテト オレンジ
	28 697kcal たきこみごはん えのきのみそ汁 いわしの生姜煮 キャベツの 塩昆布和え	29 827kcal ごはん 石狩汁 鶏のからあげ ほうれん草の ごま和え
	30 984kcal 豚ミックス丼 (むぎごはん) わかめスープ かぼちゃ蒸しパン	31 984kcal 豚ミックス丼 (むぎごはん) わかめスープ かぼちゃ蒸しパン
	32 984kcal 豚ミックス丼 (むぎごはん) わかめスープ かぼちゃ蒸しパン	33 984kcal 豚ミックス丼 (むぎごはん) わかめスープ かぼちゃ蒸しパン
あか	ぶたにく、こんぶ、かつお、さば、みそ、かつおぶし	ぶたにく、だいず、あおのり
き	こめ、ごま油、砂糖	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、トマト、じゃがいも
みどり	キャベツ、だいこん、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ケチャップ、トマト、オレンジ

★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。★日にちの横の数字は、エネルギー量です。

★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。