

令和8年

10月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。



与儀学校給食センター

TEL: 917-3481

FAX: 917-3481

栄養指導目標

旬の食材について知ろう

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校		650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校		830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	10月の欠食予定 10月23日(金)、26日(月) 壺屋小5年欠食(自然教室)		【10月10日は目の愛護デーです。】 現代は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、目を使うことが増えています。目の健康を守るためにも、テレビやゲームなどは時間を決め、目が疲れたら休むようにしましょう。食生活においては、目の働きをよくするビタミンAや ビタミンB群・ビタミンCなどを多く含む食品をとるようにしましょう。 また、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があるといわれています。目に良い食品を意識してとり、目を大切にしましょう！		1(木)	2(金)											
	与儀小図書コラボ 『キッチンカーです』 オームラトモコ／作・絵 教育画劇 『どこからきたの？ おべんとう』 鈴木まもる／作・絵 金の星社																
	小学校	E 663 P 27.3 F 22.3	E 624 P 26.3 F 22.8	中学校	E 818 P 32.2 F 24.4	E 720 P 30.3 F 25.1											
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	与儀小図書コラボ											
	<td><td>もずく丼 4人分 もずく 100g 豚ひき肉 100g たまねぎ 90g(みじん切) にんじん 70g(みじん切) コーン 20g えだまめ 20g 料理酒 3.2g 三温糖 5.2g みりん 6g こいくちしょうゆ 18g しお 0.8g しょうが 1.2g かつおだし 40g かたくりこ 4g 作り方 ①豚ひき肉を炒める。 ②にんじんを入れて、炒め、たまねぎも入れて炒める。 ③しんなりしたら、かつおだし、調味料もいれて、もずくを入れる。 ④えだ豆、コーンをいれて、水ときかたくりこをいれて、完成です！ (かたくりこはお好みで調整してください) ごはんにかけて、お召し上がりください。</td><td colspan="7">給食レシピをご紹介します！ シークワサー和え 4人分 だいこん 80g(細切り) チンゲン菜(小松菜など) 40g もやし 55g ツナ 20g 三温糖 4g しお 0.4g シークワサー果汁 4.8g (レモン果汁など) こいくちしょうゆ 3.2g 作り方 ①だいこん、チンゲン菜、もやしはゆでて、冷やしておきます。 ②三温糖、しお、シークワサー果汁、こいくちしょうゆを混ぜ合わせます。 ③①と②の調味料とツナをいれて、混ぜ合わせて完成です！</td><td colspan="7">コンソメスープ 4人分 鶏もも肉 80g ベーコン 20g(1cm角) たまねぎ 90g(1cm角) にんじん 50g(1cm角) キャベツ 90g(1cm角) セロリ 15g(1cm角) パセリ 2g 液体チキンブイヨン8g (コンソメなどなら2~4g) 油 4g しお 3g こしょう 少々 こいくちしょうゆ 1.6g 水 400ml~480ml 作り方 ①鶏肉とベーコンを炒める。 ②にんじん、たまねぎも炒めていき、キャベツも炒める。 ③水と調味料をいれてコトコト煮込んでいく。 ④仕上げにパセリをいれて、完成です！</td></td>	<td>もずく丼 4人分 もずく 100g 豚ひき肉 100g たまねぎ 90g(みじん切) にんじん 70g(みじん切) コーン 20g えだまめ 20g 料理酒 3.2g 三温糖 5.2g みりん 6g こいくちしょうゆ 18g しお 0.8g しょうが 1.2g かつおだし 40g かたくりこ 4g 作り方 ①豚ひき肉を炒める。 ②にんじんを入れて、炒め、たまねぎも入れて炒める。 ③しんなりしたら、かつおだし、調味料もいれて、もずくを入れる。 ④えだ豆、コーンをいれて、水ときかたくりこをいれて、完成です！ (かたくりこはお好みで調整してください) ごはんにかけて、お召し上がりください。</td> <td colspan="7">給食レシピをご紹介します！ シークワサー和え 4人分 だいこん 80g(細切り) チンゲン菜(小松菜など) 40g もやし 55g ツナ 20g 三温糖 4g しお 0.4g シークワサー果汁 4.8g (レモン果汁など) こいくちしょうゆ 3.2g 作り方 ①だいこん、チンゲン菜、もやしはゆでて、冷やしておきます。 ②三温糖、しお、シークワサー果汁、こいくちしょうゆを混ぜ合わせます。 ③①と②の調味料とツナをいれて、混ぜ合わせて完成です！</td> <td colspan="7">コンソメスープ 4人分 鶏もも肉 80g ベーコン 20g(1cm角) たまねぎ 90g(1cm角) にんじん 50g(1cm角) キャベツ 90g(1cm角) セロリ 15g(1cm角) パセリ 2g 液体チキンブイヨン8g (コンソメなどなら2~4g) 油 4g しお 3g こしょう 少々 こいくちしょうゆ 1.6g 水 400ml~480ml 作り方 ①鶏肉とベーコンを炒める。 ②にんじん、たまねぎも炒めていき、キャベツも炒める。 ③水と調味料をいれてコトコト煮込んでいく。 ④仕上げにパセリをいれて、完成です！</td>	もずく丼 4人分 もずく 100g 豚ひき肉 100g たまねぎ 90g(みじん切) にんじん 70g(みじん切) コーン 20g えだまめ 20g 料理酒 3.2g 三温糖 5.2g みりん 6g こいくちしょうゆ 18g しお 0.8g しょうが 1.2g かつおだし 40g かたくりこ 4g 作り方 ①豚ひき肉を炒める。 ②にんじんを入れて、炒め、たまねぎも入れて炒める。 ③しんなりしたら、かつおだし、調味料もいれて、もずくを入れる。 ④えだ豆、コーンをいれて、水ときかたくりこをいれて、完成です！ (かたくりこはお好みで調整してください) ごはんにかけて、お召し上がりください。	給食レシピをご紹介します！ シークワサー和え 4人分 だいこん 80g(細切り) チンゲン菜(小松菜など) 40g もやし 55g ツナ 20g 三温糖 4g しお 0.4g シークワサー果汁 4.8g (レモン果汁など) こいくちしょうゆ 3.2g 作り方 ①だいこん、チンゲン菜、もやしはゆでて、冷やしておきます。 ②三温糖、しお、シークワサー果汁、こいくちしょうゆを混ぜ合わせます。 ③①と②の調味料とツナをいれて、混ぜ合わせて完成です！							コンソメスープ 4人分 鶏もも肉 80g ベーコン 20g(1cm角) たまねぎ 90g(1cm角) にんじん 50g(1cm角) キャベツ 90g(1cm角) セロリ 15g(1cm角) パセリ 2g 液体チキンブイヨン8g (コンソメなどなら2~4g) 油 4g しお 3g こしょう 少々 こいくちしょうゆ 1.6g 水 400ml~480ml 作り方 ①鶏肉とベーコンを炒める。 ②にんじん、たまねぎも炒めていき、キャベツも炒める。 ③水と調味料をいれてコトコト煮込んでいく。 ④仕上げにパセリをいれて、完成です！						
	こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)											
<td><td>こ ん だ て</td><td>26(月) 川崎市友好都市献立</td><td>27(火)</td><td>28(水)</td><td>29(木)</td><td>30(金) ☺ハロウィン☺</td><td></td></td>		<td>こ ん だ て</td> <td>26(月) 川崎市友好都市献立</td> <td>27(火)</td> <td>28(水)</td> <td>29(木)</td> <td>30(金) ☺ハロウィン☺</td> <td></td>	こ ん だ て	26(月) 川崎市友好都市献立	27(火)	28(水)	29(木)	30(金) ☺ハロウィン☺									
<td><td></td></td>		<td></td>															

※材料・天候によって献立を変更することがあります。