



10月 よていこんだてひょう(ぜんはん)



※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※㊦は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター

令和8年10月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー(kcal) たんぱく質1割・比(%) 脂質1割・比(%) 食塩相当量(g)	
		主に体を作る (あか)	主に体の調子を整える (みどり)	主にエネルギーの もとになる(き)	小学生	中学生
1 (木)	ごはん			こめ	661	843
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.2	15.0
	とりにくのかからあげ	とりにく	にんにく しょうが	でんぷん あぶら	30.4	29.0
	きりぼしだいこんのサラダ		きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう ごま	1.9	2.4
	くだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	じゃがいも		
2 (金)	ごはん			こめ	614	757
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1	15.8
	さばのみそに	さば みそ		さとう	23.5	21.3
	もやしとこまつなのおひたし	かつおぶし	もやし にんじん こまつな		1.9	2.3
	のっぺいじる	とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ ねぎ	ごまあぶら さといも でんぷん		
5 (月)	ごはん			こめ	615	793
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.3	15.5
	とりにくのレモンじょうゆやき	とりにく	しょうが レモン	さとう	25.3	24.3
	れんこんのきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	ごまあぶら さとう ごま	1.6	2.1
	さといものみそしる	とうふ みそ	だいこん ねぎ こまつな しめじ	さといも		
6 (火)	㊦ウエハースCa			ウエハース		
	きなこあげパン	きなこ だいず		パン あぶら さとう	643	773
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.0	15.9
	コールスローサラダ		にんじん キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ さとう	34.9	34.6
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず チーズ なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	あぶら じゃがいも さとう	2.1	2.3
7 (水)	むぎごはん			こめ おおむぎ	643	838
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.0	16.4
	パオズ(小①中②)	ぶたにく	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	こむぎこ ごまあぶら でんぷん	24.9	23.0
	チョレギサラダ	のり	キャベツ にんじん きゅうり にんにく	あぶら さとう ごまあぶら ごま	1.9	2.5
	ジャジャンどうふ	ぶたにく だいず なまあげ みそ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぷん		
8 (木)	ごはん			こめ	658	826
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3	15.0
	おやこに	とりにく なたと たまご	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	あぶら ふ さとう	26.8	25.4
	ごぼうのあまからめ		ごぼう	こめこ あぶら ごま さとう	1.9	2.4
	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん はくさい ねぎ			
9 (金)	ごはん			こめ	640	792
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.2	14.6
	ほっけスタミナやき	ほっけ	にんにく しょうが	さとう	20.4	18.3
	みそドレサラダ	みそ	キャベツ にんじん きゅうり もやし	さとう あぶら	1.9	2.3
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき しいたけ さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう		
13 (火)	ブルーベリーゼリー			ゼリー		
	ごはん			こめ	689	857
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.2	15.5
	ぶたにくのさんみやき	ぶたにく	ねぎ	ごま あぶら	31.3	29.2
	はるさめサラダ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	マロニー さとう ごまあぶら あぶら	2.1	2.7
14 (水)	ちゅうかコーンたまごスープ	とりにく とうふ たまご	コーン しいたけ ねぎ	でんぷん ごまあぶら		
	ごはん			こめ	664	846
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.8	15.6
	ほきのパンこやき	ほき	パセリ	マヨネーズ パンこ	27.4	25.5
	にんじんサラダ	ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり	あぶら はちみつ	1.7	2.3
15 (木)	ABCマカロニスープ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	あぶら マカロニ		
	みかんクレープ			クレープ		
	カレーうどん	ぶたにく いわしぶし	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	うどん あぶら さとう ルウ	633	740
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.5	13.7
	かつおコロッケ	かつお	たまねぎ	あぶら じゃがいも マヨネーズ パンこ	37.3	37.7
16 (金)	とうふサラダ	とうふ かつおぶし のり ちりめん	キャベツ きゅうり うめ	さとう あぶら	2.5	3.2
	はちみつレモンゼリー			ゼリー		
	ごはん			こめ	650	810
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.4	15.2
	さんましおやきおろしそえ	さんま	だいこん	さとう	29.1	27.4
	きゅうりともやしのなんばんづけ		きゅうり もやし	さとう ごまあぶら ごま	2.2	2.9
	すいとんじる	とりにく	だいこん にんじん ごぼう こまつな しいたけ	すいとん		

【手洗いマークについて】

給食前には、せっけんで30秒かけて、ていねいに手を洗いましょう。
手洗いマークのついている日は特にしっかり手を洗い、きれいな手で
食べようしましょう。

こちらのQRコードから、印西市学校給食センターホームページへ
アクセスできます。毎日の給食の写真やコメント、
毎月の献立表などを掲載しています。ぜひご覧ください。
<https://kyusyoku.inzai.ed.jp/inbacenter/todaykondate>



	小学生(中学年)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー(kcal)	650	654	830	817
たんぱく質1割・比(%)	13.0~20.0	15.4	13.0~20.0	15.1
脂質1割・比(%)	20.0~30.0	28.2	20.0~30.0	26.7
食塩相当量(g)	2.0	1.9	2.5	2.4

10月 よていこんだてひょう(こうはん)

※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※㊦は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター

令和8年10月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー(kcal) たんぱく質1割・比(%) 脂質1割・比(%) 食塩相当量(g)	
		主に体を作る (あか)	主に体の調子を整える (みどり)	主にエネルギーの もとになる(き)	小学生	中学生
19 (月)	ごはん			こめ	624	763
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.5	16.9
	あかうおのてりやき	あかうお		さとう	21.3	19.5
	さといもとぶたにくのいために	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん こんにゃく ねぎ さやいんげん	あぶら さといも さとう ごまあぶら	1.7	2.0
	こまつなのみそしる	とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん えのき こまつな			
	ヨーグルト	ヨーグルト				
20 (火)	ごはん			こめ	684	856
	やさいふりかけ	のり たまご	にんじん かぼちゃ ほれんそう	ごま さとう	11.3	10.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			33.4	31.4
	はるまき	ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん	こむぎこ はるさめ あぶら	1.6	2.0
	ナムル		だいずもやし にんじん こまつな	ごまあぶら さとう		
	たんたんビーフンスープ	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ チンゲンサイ	ごまあぶら ビーフン ごま		
21 (水)	テーブルロール			パン	676	864
	いちごジャム			ジャム	18.6	18.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.6	30.6
	とりにくのはーぶやき	とりにく	にんにく	オリーブオイル	2.0	2.8
	はなやさいサラダ		たまねぎ カリフラワー ブロッコリー コーン	あぶら はちみつ		
	きのこのクリームシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう いんげんまめ スキムミルク なまクリーム	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム	バター じゃがいも こめこ		
22 (木)	ごはん			こめ	682	826
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	14.6
	たまごやき	たまご		さとう	27.4	25.9
	すっぱいおかかあえ	かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん	あぶら	1.4	1.8
	すきやきふうに	ぶたにく とうふ	ねぎ にんじん えのき しいたけ しらたき はくさい	あぶら さとう		
	セノーゼリー			ゼリー		
23 (金)	いもくりごはん			こめ さつまいも くり ごま	653	790
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.9	19.0
	さけのこみやき	さけ みそ	しょうが にんにく	さとう	25.5	24.0
	のりすあえ	ツナ のり	もやし こまつな コーン	さとう	2.3	2.9
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	あぶら さといも		
	りんご		りんご			
26 (月)	むぎごはん			こめ おおむぎ	709	877
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.1	11.9
	ひきにくカレー	とりにく だいず レンズまめ いんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト	あぶら じゃがいも ルウ	23.6	22.3
	キャベツとレモンのサラダ		キャベツ きゅうり コーン レモン	あぶら さとう	1.9	2.3
	さつまいもいりいもち			こむぎこ さつまいも じゃがいも でんぷん さとう あぶら		
27 (火)	ごはん			こめ	635	806
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.4	17.2
	ハンバーグわふうソース	ぶたにく とりにく	たまねぎ えのき しめじ	あぶら さとう でんぷん	25.9	24.0
	キムチなっとう	なっとう	キャベツ こまつな にんじん はくさいキムチ	さとう	2.0	2.5
	どさんこじる	とりにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン	あぶら じゃがいも パター		
28 (水)	ごはん			こめ	633	804
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.7	12.5
	いわしあげだまフライ	いわし		こむぎこ パンこ さとう あぶら	25.6	23.6
	わふうあえ	のり	ほうれんそう こまつな えのき	あぶら さとう	1.7	2.1
	なめこじる	とうふ わかめ みそ	だいこん なめこ ねぎ			
	かき		かき			
29 (木)	ごはん			こめ	640	836
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.4	14.3
	レバーのケチャップあえ	ぶた		じゃがいも あぶら さとう	26.9	27.2
	ひじきのマリネちゅうかふう	ハム ひじき	にんじん きゅうり	ごま さとう ごまあぶら あぶら	1.8	2.7
	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし にら きくらげ はくさい	あぶら こむぎこ		
	㊦チーズ	チーズ				
30 (金)	ブラックセサミトースト			パン マーガリン さとう ごま	686	868
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6	14.2
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー にんじん コーン	あぶら さとう	37.5	36.6
	パンプキンポタージュ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん かぼちゃ	あぶら ルウ	2.0	2.9
	ハロウィンミニゼリー			ゼリー		

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合がありますのでご理解ご協力をお願いします。

イラスト出典：「たよりになるね！食育ブックシリーズ」「家庭とつながる！新食育ブックシリーズ」（少年写真新聞社）

