学校給食センター設備の故障による給食献立の変更

令和8年度　10月　予定献立表　（小学校）　関市学校給食センター

使い捨て手袋で配る日　スプーンがつく日

月	火	水	木	金
19	20	21	22	23 卵除去食
フライかぼちゃ 明宝ソーセージ トマトソースかけ のり ふりかけ 麦ごはん	中華麺 かき揚げ みそ ラーメン汁 牛肉とごぼう の炒め煮	だいこんサラダ 照り焼きチキン コッペパン 米粉豆乳 かぼちゃシチュー	日本味めぐり給食　熊本県 もやしとキャベツの赤しそあえ 味付け のり がね（さつまいもの天ぷら） 根菜たっぷり 麦ごはん みそ汁	親子丼の具 あゆの開き揚げ しょうがだれ 麦ごはん すまし汁
26	27	28	29 卵除去食	30 乳除去食
わかめサラダ 和風 ドレッシング ポテトグラタン 麦ごはん カレーライス（乳なし）	豆乳プリンタルト さといもと豚肉の五平だれ 秋の香り 五目ごはん ゆば入り すまし汁	ブロッコリーの おかかあえ ソースハムカツ コッペパン 元気が出る 栄養スープ	友禅ごはんの具 さわらの西京みそ焼き 白菜とさつまいもの 麦ごはん みそ汁	上之保小リクエスト献立 きんぴらごぼう ささみのから揚げ ゆずソース 麦ごはん バター香る どさんこ汁

学校給食センター設備の故障による給食献立の変更

≪2026年10月分　学校給食　献立及び材料表≫　　小学校中学年　　関市学校給食センター　　（単位：グラム）

日	10月19日 月		10月20日 火		10月21日 水		10月22日 木		10月23日 金	
献立及び材料（小学校中学年）	麦ごはん		中華麺		コッペパン		麦ごはん		麦ごはん	
	精米	70	中華麺	180	普通パン（粉55g）	55	精米	70	精米	70
	米粒麦	7	牛乳200ml		牛乳200ml		米粒麦	7	米粒麦	7
	牛乳200ml		牛乳200ml	206	牛乳200ml	206	牛乳200ml		牛乳200ml	
	牛乳200ml	206	かき揚げ		照り焼きチキン		牛乳200ml	206	牛乳200ml	206
	明宝ソーセージ・トマトソースかけ		大豆入りかき揚げ	40	鶏もも肉	60	がね（さつまいもの天ぷら）		あゆの開き揚げ　しょうがだれ	
	明宝ソーセージ	20	なたね油	4	おろしにんにく	0.3	さつまいも	40	あゆ開きかたくり粉付き	30
	トマト	5	みそラーメン汁		おろししょうが	0.3	きざみしょうが	0.5	なたね油	3
	トマトケチャップ	3	水	130	こいくちしょうゆ	3	上白糖	0.3	上白糖	2
	ウスターソース	2	にんじん	10	料理酒	1	天ぷら粉	7	こいくちしょうゆ	2.5
	上白糖	0.7	えのきたけ	10	みりん風調味料	1	水	9	みりん	1
	フライかぼちゃ		ミックスみそ	4.8	上白糖	1	なたね油	6	おろししょうが	0.8
	かぼちゃ	50	みそラーメンスープの素	11	米粉	0.8	根菜たっぷりみそ汁		かたくり粉	0.2
	かたくり粉	5	キャベツ	30	なたね油	0.3	なたね油	0.25	水	2
	なたね油	5	ねぎ	5	米粉豆乳かぼちゃシチュー		鶏むね肉	15	すまし汁	
	塩	0.2	牛肉とごぼうの炒め煮		なたね油	0.5	にんじん	10	水	130
	のりふりかけ		なたね油	0.25	たまねぎ	30	だいこん	15	さば節だしパック	1.5
	のりふりかけ	2	牛もも肉	25	じゃがいも	20	ごぼう	8	だいこん	20
			おろししょうが	0.3	かぼちゃペースト	20	さといも	15	うすくちしょうゆ	4.6
			ごぼう	35	スープストック	1.5	水	110	なると	8
			上白糖	2	塩	0.3	油揚げ	8	乾燥わかめ	0.5
			こいくちしょうゆ	3.2	こしょう	0.02	液体だし	1.5	ねぎ	5
			みりん風調味料	0.5	水	70	豆みそ	8	親子丼の具	
			こまつな	8	調整豆乳	30	もやしとキャベツの赤しそあえ		なたね油	0.25
					むき枝豆	3	りょくとうもやし	30	鶏むね肉	10
					米粉	3	キャベツ	15	にんじん	7
					溶き水	10	赤しそ粉	0.6	たまねぎ	21
					だいこんサラダ		塩	0.1	乾しいたけ	1
					だいこん	20	味つけのり		水	42
					にんじん	10	味付けのり	1.2	上白糖	1.4
					こまつな	5			塩	0.21
					とうもろこし	7			こいくちしょうゆ	2.8
					うすくちしょうゆ	2			液体だし	0.7
					穀物酢	1.5			高野豆腐	5
					なたね油	0.2			液卵	14
					上白糖	1.5				
	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
	561	1.2	664	3.3	609	3.2	622	1.8	582	2.6

日	10月26日 月		10月27日 火		10月28日 水		10月29日 木		10月30日 金	
献立及び材料（小学校中学年）	麦ごはん		秋の香り五目ごはん		コッペパン		麦ごはん		麦ごはん	
	精米	70	なたね油	0.25	普通パン（粉55g）	55	精米	70	精米	70
	米粒麦	7	おろししょうが	0.5	牛乳200ml		米粒麦	7	米粒麦	7
	牛乳200ml		乾しいたけ	1	牛乳200ml	206	牛乳200ml		牛乳200ml	
	牛乳200ml	206	ごぼう	15	ソースハムカツ		牛乳200ml	206	牛乳200ml	206
	ポテトグラタン		にんじん	10	ハムカツ	40	さわらの西京みそ焼き		ささみのから揚げゆずソース	
	ポテトグラタン	50	蒸し栗	8	なたね油	4	さわら西京みそ漬け	50	鶏ささみ	50
	カレーライス（乳なし）		まぐろ油漬け	10	上白糖	1	白菜とさつまいものみそ汁		料理酒	1.5
	なたね油	0.25	水	89	トマトケチャップ	2	水	110	かたくり粉	5
	おろしにんにく	0.5	上白糖	1	ウスターソース	2	しめじ	10	なたね油	4
	豚もも肉	20	こいくちしょうゆ	6	減塩しょうゆ	1	さつまいも	15	上白糖	2.5
	たまねぎ	40	料理酒	1	水	2	白菜	20	こいくちしょうゆ	2.5
	炒めたまねぎ	10	液体だし	0.5	元気が出る栄養スープ		豆腐	10	みりん	1
	にんじん	10	アルファ化米	50	なたね油	0.3	液体だし	1.1	ゆず果汁	1
	じゃがいも	30	牛乳200ml		牛もも肉	10	米みそ	8	バター香るどさんこ汁	
	水	90	牛乳200ml	206	たまねぎ	25	溶き水	13	なたね油	0.2
	チャツネ	2	さといもと豚肉の五平だれ		じゃがいも	20	友禅ごはんの具		おろしにんにく	0.1
	ウスターソース	3	豚もも肉角切り	30	さつまいも	20	上白糖	2	おろししょうが	0.1
	米粉カレールウ	15	料理酒	1	大豆水煮	10	料理酒	4	豚もも肉	10
	溶き水	26	おろししょうが	0.5	コンソメ	1.5	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	15
	米粉	0.3	かたくり粉	5	こしょう	0.02	おろししょうが	0.8	じゃがいも	25
	わかめサラダ		さといも	20	こいくちしょうゆ	0.5	鶏ミンチ	20	水	110
	乾燥わかめ	1	かたくり粉	4	水	110	にんじん	35	りょくとうもやし	10
	きゅうり	10	なたね油	5	パセリ粉	0.01	いり卵	15	豆腐	20
	だいこん	30	こいくちしょうゆ	2.5	ブロッコリーのおかかあえ		みつば	5	とうもろこし	5
	和風ドレッシング		上白糖	3	ブロッコリー	40			こいくちしょうゆ	2
	個食和風ドレッシング	10	料理酒	1	花かつお	0.5			液体だし	1.2
			みりん	1.5	こいくちしょうゆ	2			ミックスみそ	7
			ねりごま	1.5	上白糖	0.5			溶き水	14
			すりごま	0.5					無塩バター	0.5
			水	2.5					きんぴらごぼう	
			ゆば入りすまし汁						なたね油	0.2
			水	140					ごぼう	30
			ゆば	10					にんじん	10
			うすくちしょうゆ	4.6					こんにゃく	9
			液体だし	1.5					上白糖	1.8
			いちょう型かまぼこ	10					こいくちしょうゆ	3
			ねぎ	8					みりん風調味料	0.5
			豆乳プリンタルト						水	3
			豆乳プリンタルト	22					ごま油	0.1
	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
	615	2.9	649	2.8	594	2.8	610	2.6	628	2.4

変更のある
　〇料理名
　〇食材
が赤字で表示されています。

作成　2026年10月16日

＊エネルギーの単位はkcalです。
＊塩分の単位はgです。

＊食材の分量は、小学校中学年の分量になっています。
＊入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合もありますので、ご了承下さい。
＊学校給食は、学校給食地産地消推進事業により、県・市・JA中央会の一部助成を受けています。
＊学校給食費の保護者負担はありません。
＊学校給食で使用する加工食品の原材料についての明細は関市ホームページでお知らせしています。
＊X（旧twitter）で給食献立写真を掲載しています。
＊ご意見、ご不明な点などありましたら、関市学校給食センターまでご連絡ください。（0575-22-3588）

ホームページ　　X（旧twitter）