10月 学校給食献立表

令和８年１０月
呉市立川尻小学校

日	曜日	献立名	つかわれているたべもの						エネルギー（キロカロリー）	たんぱく質（グラム）
			おもにからだをつくる赤のたべもの		おもにからだのちょうしをととのえる緑のたべもの		おもにエネルギーのもとになる黄色のたべもの			
1	木	ごはん ぎゅうにゅう ホキのピリッとがらめ ごまあえ もずくスープ	ホキ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん	にんにく しょうが きゃべつ はくさい たまねぎ えのきだけ かいわれだいこん	こめ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま	603	22
2	金	ビーフカレー ぎゅうにゅう キラキラフルーツポンチ	ひろしまわぎゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ しめじ りんご みかん もも パインアップル ナタデココ	こめ じゃがいも レモンゼリー	あぶら	699	19
5	月	ひろしまおこのみどんぶり ぎゅうにゅう かいそうサラダ チーズ	ぶたにく たまご まぐろ	ぎゅうにゅう あおのり かいそうﾐｯｸｽ くきわかめ チーズ	ねぎ にんじん	エリンギ きゃべつ たまねぎ きゅうり	こめ てんかす でんぷん さとう	あぶら	625	25
6	火	ごはん ぎゅうにゅう おでん はくさいのおかかあえ つくだに しみずかまぼこ店の平天をつかいます☺	ぎゅうにく あつあげ ひらてん うずらたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう つくだに	にんじん	だいこん こんにゃく はくさい	こめ さとう		573	24
7	水	パン ぎゅうにゅう スイートポテトシチュー フレンチサラダ れいとうみかん バター	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゃべつ きゅうり みかん	パン さつまいも さとう	あぶら バター	626	21
8	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとがんものふくめに かきたまじる	とりにく がんもどき たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	こんにゃく ごぼう ほししいたけ たまねぎ えのきだけ	こめ じゃがいも さとう でんぷん		615	26
9	金	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのフライ きりぼしだいこんのにもの はんぺんのすましじる	きびなごのフライ とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ えのきだけ	こめ さとう	あぶら ごま	611	21
13	火	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ ブロッコリー あつくもえろ！！Cスープ	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ きゃべつ	こめ こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら	686	22
14	水	ミニパン ぎゅうにゅう たらこスパゲティ りっちゃんのサラダ プリンタルト いちごマーガリン	たらこ ベーコン ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ かいわれだいこん きゃべつ きゅうり	ミニパン スパゲティー さとう プリンタルト いちごジャム	バター あぶら マーガリン	708	25
15	木	もぶりごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ ヨーグルト	ちくわ あぶらあげ とりつくね とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ ヨーグルト	にんじん にら	ごぼう ほししいたけ こんにゃく だいこん たまねぎ	こめ さとう		630	25
16	金	ごはん ぎゅうにゅう チーズタッカルビ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	チーズ わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ かいわれだいこん	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	576	24
19	月	ひろしまスタミナぎゅうどん ぎゅうにゅう げんきじる ゼリー おいしい！広島	ひろしまわぎゅう みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん にら ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	こめ さとう でんぷん さつまいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	722	33
20	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかにこみ ひろしまドレみそレモン	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きくらげ きゃべつ きゅうり レモン	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	622	25
21	水	パン ぎゅうにゅう サーモンフライ そえやさい ABCコンソメスープ チョコクリーム	サーモンフライ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ きゃべつ	パン じゃがいも マカロニ チョコクリーム	あぶら	723	24
22	木	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため カラフルつみれじる	ぶたにく やさいつみれ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ きゃべつ だいこん	こめ さとう	あぶら	592	27
23	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのこんぶあえ けんちんじる	さば みそ かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが はくさい だいこん ごぼう こんにゃく	こめ さとう さといも		636	30
26	月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき キャベツのじゃこあえ 10がつのみそしる	さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	しょうが きゃべつ たまねぎ	こめ さとう さつまいも	ごま	586	24
27	火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりのすのもの あじつけのり	ひろしまわぎゅう ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	580	20
28	水	がんすボケットサンド のむヨーグルト パンプキンスープ チョコクレープ おたんじょうびケーキ	がんす ベーコン	のむヨーグルト ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	きゃべつ とうもろこし たまねぎ	ピタパン クレープ	あぶら	655	22
29	木	さんまのかばやきどんぶり ぎゅうにゅう キャベツのいそかあえ すましじる	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし ふ かまぼこ	しらすぼし のり	にんじん ねぎ	しょうが きゃべつ もやし たまねぎ えのきだけ	こめ でんぷん さとう	あぶら	696	24
30	金	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう ぼたんじる ハロウィンゼリー	とりにく たまご いのししにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ねぎ	しょうが ごぼう だいこん こんにゃく	こめ さとう じゃがいも ぜりー	あぶら	691	26

※物資の納入状況により，献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

おいしい！広島プロジェクト

広島県では現在，「おいしい！広島プロジェクト」が展開されています。海の幸・山の幸に恵まれた広島には，歴史に育まれた豊かな食文化があります。この取組は，広島ならではの食の魅力を発信することで，その食文化を未来へと受け継いでいくことを目的としています。学校給食では，今年度は県の補助金を活用して，「おいしい！広島農林水産物給食等提供事業」を実施しています。広島県産の農林水産物を提供することで，地域を大切にする心を育てるとともに県産農林水産物の消費拡大を目指します。

10月19日(月)の給食には，広島和牛を使った「広島スタミナ牛丼」が登場し ます。おいしい広島和牛をたっぷり味わいながら広島の食の魅力を学びましょう。